

Isabel Morillo

YOGA FACIAL

Salud y belleza natural

La técnica natural más eficaz
para prolongar la juventud

Prólogo
de Ramiro Calle

integral



/ Prólogo	6	• Temporales	48
1 / Introducción	9	• Pómulos	50
• Yoga facial	10	• Labios	56
• La piel	12	• Mentón	60
• Los efectos del yoga facial, resultados de belleza	16	• Maseteros	60
• Aprender a relajar la cara	18	• Papada	62
• Recomendaciones para la práctica	20	• Cuello	64
2 / Yoga facial	25	Ejercicios para la vista	68
Ejercicios preliminares	26	Ejercicios para la voz y la garganta	72
• Trabajar las orejas	27	Ejercicios para la mandíbula	74
• Relajar los músculos y mejorar la circulación	30	• Relajar los músculos temporales (las sienes)	76
Ejercicios para la cara y el cráneo	34	• Fortalecer el mentón y relajar el maxilar inferior	76
• Contorno de los ojos	34	• Relajar los músculos maseteros	76
• Frente	42	• Relajar la articulación temporomandibular y fortalecer los pómulos	77
• Entrecejo	46		

ÍNDICE

• Relajar la mandíbula y los músculos anteriores del cuello	77	• La postura del cocodrilo	104
Los Kriyas o acciones purificadoras	78	• La postura de extensión sobre la pierna	106
• Limpieza nasal con la lota	78	• La luna	106
• Trataka (mirada concentrada)	80	• El triángulo	108
3 / Cómo hacer tu tabla a medida	83	• La media postura de la vela	108
4 / Yoga: salud y belleza	91	• La postura de la vela	110
Yoga: salud y belleza	92	• El arado	112
La relajación: efectos benéficos	94	5 / La respiración	115
• Beneficios de belleza	97	• La respiración consciente (Pranayama)	118
Las asanas de belleza	98	• La respiración (Ujayi)	122
• Postura de la cobra	98	/ La base anatómica	124
• La pinza	100	El cráneo	124
• Postura lateral	102	Los músculos faciales	126
• La postura Natashira	102		
• La postura del símbolo del Yoga	104		

PRÓLOGO

El yoga es el método de perfeccionamiento humano más antiguo y solvente. Dispone de un impresionante cuerpo de enseñanzas y métodos prácticos para nuestra evolución personal. Es eminentemente práctico y sus técnicas, ensayadas y verificadas a lo largo de milenios, favorecen el cuerpo, las energías, la mente y las emociones. La verdadera felicidad y el genuino bienestar son armonía. Uno de los objetivos del yoga es la autorrealización, y el otro el equilibrio total que aporta verdadera salud. El yoga es también una actitud de vida y una psicología del sosiego. Para los yoguis, el cuerpo es «el templo de Dios», porque puede servir de preciosa herramienta para la expansión de la consciencia, la integración psicosomática y la evolución interior. El verdadero yoga psicofísico es el denominado Hathayoga, cuyos procedimientos van alcanzando a todas las zonas, funciones y energías del cuerpo y sosegando la mente. Nada queda librado al azar. Se atienden todas las áreas y órganos del cuerpo para que haya verdadero equilibrio y sea posible la armónica unión (yoga es unión) de soma (cuerpo) y psiquis.

Isabel Morillo comenzó la práctica del yoga desde muy joven, siempre con extraordinaria paciencia, tesón y sentido de la disciplina. Durante un buen número de años impartió clases en el Centro de Yoga Shadak (fundado en 1971), resultando una magnífica profesora, pues tiene especiales dotes para la docencia de esta disciplina milenaria originaria de la India. Posteriormente, fundó con gran éxito su propio Centro de Yoga y dedica todo su tiempo a la investigación y enseñanza del mismo, que ha complementado con su intensa formación y experiencia como osteópata. Es una gran experta en yoga terapéutico y no deja de seguir investigando en los vastísimos conocimientos del yoga, velando siempre por el auténtico Hatha yoga. Su Centro de Yoga es el único en todo el mundo que está considerado, con justicia, filial del Centro de Yoga Shadak. Ambos centros se proponen no dejar de mostrar la verdadera disciplina yóguica, y hacerlo con la mayor honestidad.

Como ciencia integral de la salud y precursor de la ciencia psicosomática, el yoga se ocupa de todos los componentes de la persona. Isabel Morillo abarca muchas áreas del Hatha yoga, y entre ellas también el que podríamos denominar «yoga facial» por centrar sus técnicas en el rostro, la cabeza en general y el cuello. Los seminarios de «yoga facial» que imparte tienen un gran éxito y, ahora, por fortuna, podremos contar con un libro de «yoga facial» realmente claro, didáctico y, a la vez, muy práctico, profusamente ilustrado y al alcance de todo el mundo.

Isabel Morillo, con acierto, siempre insiste en que el yoga es consciencia o, dicho de otro modo, que no hay verdadero yoga sin consciencia. El yoga es método, y el yoga facial es un método específico, sencillo y natural, muy asequible a todas las personas, para eliminar tensiones y crispaciones de la cara, el cuello y el cráneo. Su propósito es tanto terapéutico como estético y sus ejercicios «mejoran de forma refleja muchas funciones corporales».

Tengo la certeza de que Isabel Morillo (ya autora de innumerables reportajes sobre Hatha yoga y yoga en general) hace una aportación notable a la literatura del yoga publicando esta obra a la que deseo el mayor de los éxitos. En esta era de ansiedad, todos los procedimientos para poder combatirla y proporcionar sosiego y equilibrio son necesarios y bienvenidos. El yoga facial es una práctica muy saludable, porque, en la medida en que vamos disolviendo las tensiones neuromusculares de la cara y el cráneo, vamos consiguiendo una actitud más relajada no sólo físicamente, sino mentalmente, ya que uno de los primordiales y primeros descubrimientos del yoga es que el ser humano es una unidad psicosomática y que por el cuerpo se puede hallar la paz de la mente, y por la mente, el bienestar del cuerpo.

RAMIRO CALLE

1

INTRODUCCIÓN

¿EN QUÉ CONSISTE EL YOGA FACIAL?

YOGA FACIAL

El yoga facial es un método de ejercitación para los músculos de la cara, el cráneo y el cuello que, de forma natural, alisa la piel combatiendo y previniendo las arrugas, reafirma los tejidos y elimina tensiones faciales y craneales.

El yoga facial consiste fundamentalmente en ejercicios que alternan la tonificación y la relajación en los músculos faciales. Como resultado, podemos obtener un mejor tono muscular, mejor irrigación sanguínea y unos rasgos más serenos y relajados. Al fortalecer los músculos tensamos los rasgos atenuando los pliegues y las arrugas, y al mejorar el riego nutrimos y oxigenamos los tejidos desde las capas más profundas, con lo que mejora de forma visible el tono de la piel y su calidad. Al trabajar los músculos faciales con técnicas de yoga obtenemos de forma inmediata la disolución de las tensiones y crispaciones locales: los rasgos se serenán y desaparecen las tensiones en el entrecejo, la frente y la mandíbula. Al actuar sobre los músculos, actuamos sobre el soporte más cercano a la piel. La belleza de la piel depende en gran medida de su musculatura facial y sus fibras elásticas. La piel está unida a los músculos faciales que se encuentran debajo y debe deslizarse sobre los músculos sin restricciones. Las tensiones y las crispaciones prolongadas producen adherencias en los tejidos y provocan la pérdida de elasticidad y una deficiente irrigación, con la consiguiente pérdida de tono y aparición de arrugas.

La piel es un órgano sobre el que podemos actuar con resultados visibles, palpables y eficaces. Podemos mejorar en gran medida su calidad mediante una alimentación equilibrada y cuidados, como ejercicios que mejoren el tono muscular y la irrigación al tejido conjuntivo, lo que asegura una correcta nutrición y oxigenación de las células cutáneas.

Al tensar y relajar conscientemente los músculos de la cara aprendemos a detectar las zonas de tensión y a disolverla, a controlar nuestra mímica y a minimizar o eliminar algunas marcas producidas por ella.

Los músculos faciales de la mímica son 21, y si se añaden los del cráneo suman unos 50 músculos, muchos de los cuales apenas utilizamos. Cuando no empleamos un músculo, éste tiende a atrofiarse, pierde su tono y deja que la piel se relaje. Mediante los ejercicios de contracción y relajación podemos contrarrestar la distensión y la flaccidez manteniendo los músculos firmes, elásticos y, en definitiva, más jóvenes.

La práctica del yoga, con sus ejercicios tonificantes y drenantes, las técnicas respiratorias y la relajación, logra lo que ningún cosmético ha podido lograr por el momento: acceder a nuestro interior. No es ningún tópico el dicho de que la belleza viene desde el interior; no sólo es cierto desde un punto de vista emocional y mental: sin una buena salud no hay belleza. Por mucho que nos empeñemos en aplicarnos cremas o sueros milagrosos –que sólo actúan a niveles tan superficiales que su acción es prácticamente imperceptible–, si el principal sostén de la piel, que son los músculos, está flácido o presenta algún déficit nutricional por falta de irrigación sanguínea, si nuestra alimentación es deficitaria o si nuestro sistema digestivo no metaboliza y elimina bien los alimentos, o nuestro sistema nervioso está alterado, nuestra piel lo reflejará.

Aunque todas las técnicas de yoga (relajación, fortalecimiento, estiramientos, respiración, concentración, etc.) actúan de forma sinérgica, siendo complementarias y reforzándose unas a otras, las técnicas específicas de yoga facial están destinadas a retrasar e incluso hacer retro-

ceder parcialmente el deterioro de los músculos faciales, que son el verdadero sostén de la piel. Éste es un método sencillo, natural, asequible a todo el mundo y de efectos notables, que cualquiera puede aplicar bien en su totalidad o bien de forma selectiva en función de sus necesidades personales. Además de actuar contra el envejecimiento de una forma eficaz y moldear nuestros rasgos, mejoramos de forma refleja muchas funciones corporales y disolvemos tensiones faciales y craneales. Todas las tensiones psíquicas, mentales o emocionales se reflejan en los músculos, siendo el asiento más frecuente de estas tensiones la espalda, los hombros, el cuello, la mandíbula, la frente y el entrecejo. Siempre se producen las contracturas de tensión en zonas altamente inervadas, bien por el sistema nervioso central (encéfalo y

LA PIEL

Conocimientos generales

La piel es una membrana elástica, relativamente impermeable, altamente inervada y muy vascularizada que envuelve los contornos y relieves musculares de forma totalmente fidedigna, sin borrar ni acentuar nada, lo que da a nuestro cuerpo su apariencia personal. La forma de nuestra cara viene dada por la forma del cráneo y la posición de los dientes, así como por el tamaño, el grosor, la disposición de los músculos y el uso que hacemos de ellos.

La piel se compone de tres capas principales: la más externa es la epidermis, que está compuesta por siete capas de tejido epitelial escamoso estratificado, las células son más planas y escamosas cuanto más se

médula espinal) o bien por el sistema nervioso periférico (nervios craneales y espinales y ganglios asociados). La cara y el cráneo son las zonas de la estructura corporal más cercanas al encéfalo, y su superficie se encuentra inervada por importantes nervios periféricos o pares craneales, como el nervio facial, el trigémino o nervios del plexo cervical. Por ello, no es de extrañar que la musculatura de la cara y el cráneo sean muy sensibles a las tensiones nerviosas. La práctica de los ejercicios faciales, además de ser un verdadero *lifting* muscular, combate y previene tensiones en la articulación temporomandibular (bruxismo, rechinar de dientes, dolor en la articulación), la frente, el entrecejo y en los músculos del cuello y del cráneo (cefaleas de tensión).

acercan al exterior. La parte más externa de la epidermis es el campo de actuación de las cremas que ayudan a mantener la capa descamativa más hidratada y lisa. La dermis constituye la capa intermedia; se compone de tejido conjuntivo, está muy inervada y vascularizada y en ella se encuentran los folículos pilosos y las glándulas sudoríparas. El tejido conjuntivo, además de mantener la cohesión celular, es el almacén de todas las sustancias necesarias en los procesos de nutrición y regeneración celular. En la dermis se efectúa la distribución de los nutrientes hacia las capas más superficiales (epidermis), y se evacuan los productos de desecho del metabolismo celular hacia los vasos venosos y linfáticos. La dermis está ricamente inervada, dispone de

receptores especiales que responden de formas diferentes a los distintos estímulos; los nervios sensitivos sirven para percibir y responder a estímulos tan variados como sensaciones táctiles, dolorosas, placenteras, térmicas... Otros nervios, como los tróficos, regulan el metabolismo celular, los nervios glandulares regulan las secreciones de sebo y sudor y los nervios vasomotores controlan el riego sanguíneo.

El sistema nervioso periférico transmite las sensaciones cutáneas al sistema nervioso central. Por ello, el hecho de actuar sobre la piel y los músculos tiene una repercusión directa sobre el sistema nervioso. En el tejido conjuntivo de la dermis también se encuentran fibras musculares estriadas (músculos de contracción voluntaria).

La hipodermis es la última capa de la piel y está en contacto con las fascias y los músculos; está formada por tejido conjuntivo y elástico entre el que se acumulan células adiposas. Estas células grasas que forman el panículo adiposo se encargan de acumular y distribuir las reservas energéticas (almacenan agua y sustancias nutritivas esenciales), además de tener una función protectora, ya que nos protegen de choques térmicos y mecánicos.

Al ejercitar los músculos faciales actuamos sobre la dermis, la hipodermis y el músculo.

El envejecimiento de la piel y los músculos

Poco después de que finalice el periodo de crecimiento comienzan a verse ralentizadas algunas funciones corporales, entre ellas la capacidad de retención de agua en la piel, con lo que pierden grosor algunos estratos de la epidermis (el proceso ocurre de dentro hacia fuera). La piel, cada vez más delgada a medida que transcurren los años, pierde

su capacidad de retención y de captación de agua. A la vez, los pániculos adiposos subcutáneos se van reduciendo gradualmente, y con ellos va desapareciendo la capacidad de generar humedad y grasa. En las mujeres, el problema se ve intensificado debido a la falta de actividad de las glándulas sexuales a partir de la menopausia, ya que la disminución de las secreciones hormonales ralentiza aún más la actividad de las glándulas sebáceas y sudoríparas. Mientras que esto ocurre en la dermis, en la capa más profunda, en la hipodermis comienzan a disminuir las fibras elásticas, con el consiguiente endurecimiento de las fibras colágenas que forman el tejido conjuntivo. El tejido joven se caracteriza por la abundancia de fibras elásticas, mientras que al envejecer esas mismas fibras se endurecen y se tornan fibrosas. En un plano más profundo se encuentran las fascias (la envoltura de los músculos) y los músculos, a los cuales les afecta el paso del tiempo igual que a los demás tejidos corporales. El tono y la fuerza de los músculos dependen del trabajo que desarrollen; por eso, los músculos que menos utilizamos son los que más rápidamente acusan el envejecimiento (por ejemplo, los músculos de las caras internas de los brazos, muslos...). En la cara ocurre lo mismo, sólo que gracias a la mímica de cada persona unos músculos están más desarrollados y otros más atrofiados. Esas diferencias de tono son precisamente las que producen los surcos más profundos o las arrugas marcadas, que podrían reducirse fácilmente trabajando los músculos de forma adecuada (inhibiendo unos mientras que permitimos que los otros trabajen). Las arrugas finas y la sequedad de la piel se acentúan al tiempo que se deterioran los tejidos subyacentes a la piel y vamos perdiendo la capacidad de retención de líquido y grasa, además de disminuir el caudal circulatorio sanguíneo y linfático. El hecho de ejercitar un músculo hace que aumenten su tono y volumen, y se incrementa también su capacidad de almacenamiento

de glucógeno, grasas y otras sustancias nutritivas, además de aumentar el número de fibras elásticas. Con el ejercicio estimulamos en la corteza cerebral nervios simpáticos vasodilatadores que se encuentran en la misma zona que los nervios que ordenan la contracción. La circulación sanguínea por la piel tiene la función de llevar nutrientes a la piel y de regular la temperatura corporal. En estado de reposo los músculos reciben de un 15 a un 20% del riego sanguíneo corporal, pero durante el ejercicio aumenta notablemente el caudal sanguíneo a los músculos como reacción al mayor uso de nutrientes requeridos por las células musculares (se incrementa el metabolismo). Al aumentar el metabolismo muscular aumenta el uso de nutrientes procedentes de la sangre, incluido el oxígeno, lo cual tiene un efecto dilatador directo sobre los vasos sanguíneos. El músculo y la piel que se encuentra sobre

LOS EFECTOS DEL YOGA FACIAL, RESULTADOS DE BELLEZA

- Tonifica toda la musculatura facial previniendo y combatiendo el deterioro de las fibras de tejido conjuntivo. Reafirma los tejidos.
- Mejora la irrigación sanguínea al tejido conjuntivo colágeno, favoreciendo la nutrición y la oxigenación celular.
- Por su efecto drenante incrementa la circulación linfática, limpia las células y elimina impurezas.
- Alisa las arrugas existentes y previene y combate con eficacia su aparición.

él verán ralentizado el proceso de envejecimiento al tener asegurado el aporte de nutrientes imprescindibles para el metabolismo y la regeneración celular.

Por el contrario, un músculo se atrofia (sus fibras se degeneran) cuando la actividad física es insuficiente, cuando se destruye la inervación o por el proceso de envejecimiento normal. Un músculo atrofiado puede ver reducido su volumen en una cuarta parte con respecto a su volumen normal, ya que las miofibrillas (fibras que conforman el músculo) se ven sustituidas por tejido fibroso, con lo que pierde la capacidad de almacenamiento de nutrientes y agua. Asimismo, al faltar la actividad motora y nerviosa se produce un déficit sanguíneo; la piel que se encuentra sobre el músculo a duras penas recibe el oxígeno y los nutrientes que precisa para regenerarse.

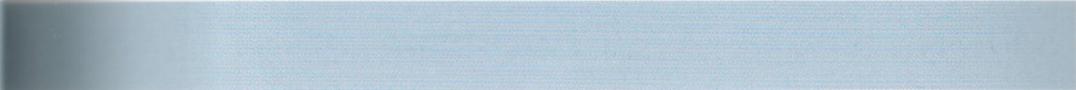
- Aumenta la capacidad de regeneración de las células cutáneas.
- Mantiene la movilidad y la elasticidad de los músculos faciales contrarrestando el endurecimiento de los rasgos que se produce con el paso del tiempo.
- Elimina tensiones y crispaciones en los músculos de la cara y del cráneo, lo que constituye una medida muy efectiva en muchos dolores de cabeza, cuello o mandíbula producidos por la tensión.

APRENDER A RELAJAR LA CARA

Para relajar los músculos de la cara, es necesario ser consciente de las tensiones que soporta cada zona del rostro. La cara es un espejo emocional; todos reflejamos nuestras emociones de forma involuntaria (los buenos actores de forma voluntaria). Si el cuerpo refleja los estados emocionales mediante la postura corporal (las tensiones, los bloqueos y el estrés tienen su «traducción» muscular y postural), en la cara ocurre exactamente lo mismo. Cuando estamos contentos, nuestra cara expresa alegría; cuando estamos cansados, cansancio; cuando estamos serenos y relajados, nuestros rasgos están agradablemente distendidos.

Para relajar la cara procederemos igual que cuando relajamos el cuerpo de forma consciente: vamos sintiendo las partes haciendo un recorrido mental ascendente, tomando conciencia de las tensiones sutiles en cada zona, y relajándolas de forma voluntaria. Repetimos el recorrido hasta que dejemos de sentir la tensión. Haremos el recorrido en el siguiente orden:

- Relajar el cuello
- Relajar la mandíbula
- Relajar el mentón
- Relajar los labios y la boca
- Relajar las orejas y las sienes
- Relajar las mejillas
- Relajar los ojos y la nariz
- Relajar la frente y el entrecejo



La relajación consciente de los músculos de la cara es más eficaz y profunda si nos concentramos también en la respiración nasal, tratando de sentir el aire al entrar y salir por las fosas nasales. Nos concentraremos en el aire que entra por la nariz rozando los pelillos nasales y pasa a la cavidad nasofaríngea, continúa por la laringe y desciende por la tráquea hacia los bronquios y a los alvéolos pulmonares. En los alvéolos pulmonares tiene lugar el intercambio gaseoso, de forma que el oxígeno llega a la sangre para, desde allí, alcanzar a todas las células corporales; también a través de la sangre llega a los alvéolos pulmonares de vuelta el dióxido de carbono, que recorre el mismo camino que el aire que inspiramos, pero a la inversa, y durante la expulsión de aire es transportado al exterior. Nos concentraremos en el proceso respiratorio durante unos cinco minutos, sintiendo cómo con cada inspiración de aire tomamos energía y con cada expulsión de aire nos liberamos de tensiones.

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

POSICIÓN CORPORAL PARA TODOS LOS EJERCICIOS

- Nos sentamos en una posición cómoda, con la columna erguida y la cara mirando al frente. Es importante mantener relajados todos los músculos que no estemos utilizando en los ejercicios. Podemos practicar también tumbados.
- Como en toda actividad física, para obtener los mejores resultados es importante la constancia. Podemos practicar estos ejercicios siempre que lo deseemos y siempre nos harán bien; obtendremos de forma inmediata unos rasgos más relajados y un mejor tono.
- Si nuestro objetivo es reafirmar, reducir arrugas y tonificar la piel, entonces es preciso la disciplina diaria. Como en todo ejercicio físico, los resultados no se producen de forma milagrosa en una semana, es necesario tener paciencia para obtener resultados reales. Dependiendo de las condiciones personales de partida, empezaremos a percibir resultados notables a partir de los dos o tres meses de práctica.
- Podemos practicar nuestra sesión en el orden que se detalla a continuación, o bien en tablas repartidas a lo largo del día. Si decidimos repartir los ejercicios, lo haremos por bloques; es decir, si ejercitamos los párpados superiores, haremos todos los ejercicios correspondientes a este epígrafe. Si lo que queremos es una tonificación «intensiva», podemos hacer dos sesiones diarias, pero no seguidas. Para no cansar los músculos, dejaremos por lo menos un intervalo de cinco o seis horas entre las sesiones.

- Evitar ejercer presiones excesivas; con una suave presión es suficiente para sujetar o inhibir un músculo en los ejercicios que así lo requieran.
- Es importante relajar conscientemente todos los músculos de la cara, el cuello y los hombros que no estemos utilizando en el ejercicio. Al principio, es posible que nos cueste cierto esfuerzo no tensar otros músculos para «ayudarnos», pero trataremos de evitar crispaciones.
- En muchos ejercicios es preciso bloquear o inhibir algunos músculos de forma manual para obtener la máxima eficacia en el ejercicio; es importante tomarnos nuestro tiempo para colocar correctamente los dedos, ya que de «la puesta en posición» correcta depende en gran medida la eficacia del ejercicio.
- Es preferible no utilizar el espejo, ya que se trata de sentir y mover los músculos, no de visualizarlos. Sin embargo, en algunos ejercicios, hasta que tengamos más práctica, sí que podemos comprobar frente al espejo si tenemos los dedos correctamente colocados.
- Como los músculos faciales no son grandes ni potentes, es fundamental tratarlos con mimo y suavidad. Nos olvidaremos de utilizar «la fuerza». Esto no es gimnasia.
- Al principio, es normal que no podamos completar algunos ejercicios, que no «encontremos» el músculo que debíamos ejercitar; no importa, en este caso nos concentraremos en la «intención» del movimiento. En unas pocas sesiones seremos capaces de moverlo o contraerlo sin dificultades.

ADVERTENCIA:

Hay que tener en cuenta que no todos los ejercicios son aptos para todo el mundo. Un ejemplo: todos los ejercicios que corresponden a las zonas de los labios y el mentón están contraindicados para mujeres embarazadas. Cuando existen problemas de oclusión dental, bruxismo (rechinar nocturno de dientes) o cualquier problema de ATM o de cervicales, es necesario adaptar y personalizar los ejercicios cuidadosamente, de manera que éstos, lejos de agravar el problema, puedan ser una eficaz rehabilitación. Asimismo, si existiera algún problema neurológico o parálisis en los músculos faciales, dado que algún ejercicio podría estar contraindicado, es necesario acudir al profesional médico especializado adecuado a cada caso para que asesore al paciente de forma apropiada. En estos casos especiales, el papel del terapeuta es esencial para obtener los máximos beneficios, personalizando cada caso para evitar posibles inconvenientes.

2

YOGA FACIAL

EJERCICIOS

EJERCICIOS PRELIMINARES

Los ejercicios preliminares tienen la función de mejorar la irrigación sanguínea y mejorar la circulación superficial en la cara, con lo que mejora de forma inmediata el tono de la piel. Pueden practicarse antes de la sesión de ejercicios de yoga facial para aumentar su eficacia y preparar los músculos para el ejercicio.

También se pueden practicar por separado, como parte de nuestra rutina diaria al aplicar cremas, mascarillas o sueros, ya que potencian la penetración y la acción de los ingredientes activos.

Son asimismo de gran utilidad para los días en los que nos saltamos la práctica de los ejercicios faciales, o en cualquier momento en el que queramos eliminar tensiones de la cara rápidamente y mejorar el riego.

TRABAJAR LAS OREJAS

Numerosos pueblos conocen el hecho de que estimular ciertos puntos en la oreja tiene efectos terapéuticos, ya que en ella se encuentran representadas las diferentes partes y órganos del cuerpo. En algunas terapias orientales, como la auriculopuntura o la auriculoterapia, se considera que la oreja representa de forma refleja todo el organismo, y el hecho de masajearlas favorece en general todas las funciones corporales. Las orejas reflejan el estado emocional a través de su temperatura y elasticidad (unas orejas rígidas y más bien frías son indicadoras de un temperamento nervioso o un estado de estrés emocional).

Por otra parte, la zona de las orejas es una zona ricamente inervada; está inervada por el nervio trigémino, por la rama auricular magna del plexo cervical, y por el nervio facial. Al masajear las orejas disolvemos tensiones craneales y mejoramos notablemente el riego al cráneo y la cara, favoreciendo la nutrición celular y drenando los tejidos.

A los pocos segundos de hacer los siguientes ejercicios sentiremos cómo mejora de forma inmediata el riego a la cabeza en forma de calor en la cara y en el cráneo; es normal sentir mucho calor en las orejas y enrojecimiento debido al rápido aporte sanguíneo que producen.

EJERCICIO 1

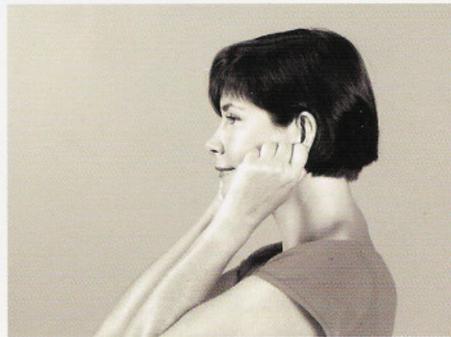
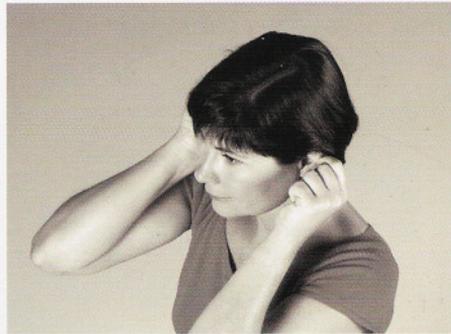
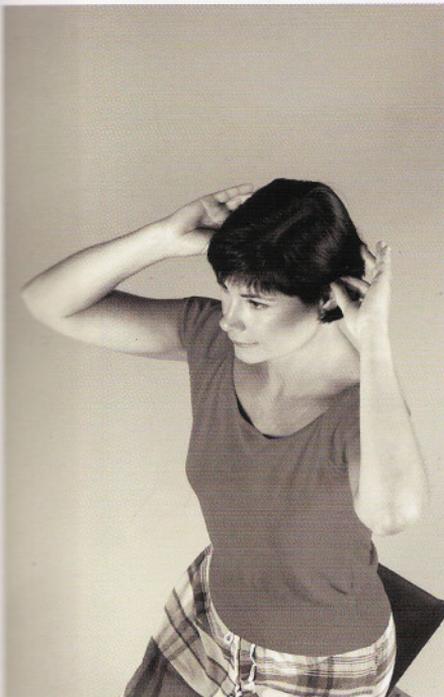
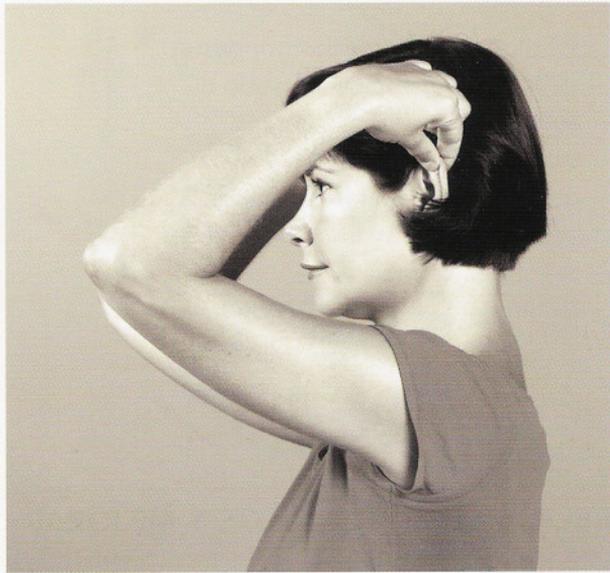
- Pinzamos las orejas con los dedos índice y pulgar y las estiramos suavemente hacia arriba, hacia abajo, hacia delante y hacia atrás. Repetimos la secuencia dos o tres veces.

Este sencillo ejercicio es excelente para relajar la zona de la articulación temporomandibular, alivia la presión en los oídos y relaja la mandíbula.

EJERCICIO 2

- Pinzamos con los dedos índice y pulgar de cada mano los extremos superiores de las orejas, y con un movimiento como si estuviéramos "desmenuzando", vamos descendiendo a lo largo de las orejas masajeando los bordes hasta llegar a los lóbulos inferiores.

Al llegar hacia la mitad de las orejas cambiamos la posición de los dedos para poder masajear bien hasta los lóbulos. Repetimos dos o tres veces.



EJERCICIO 3

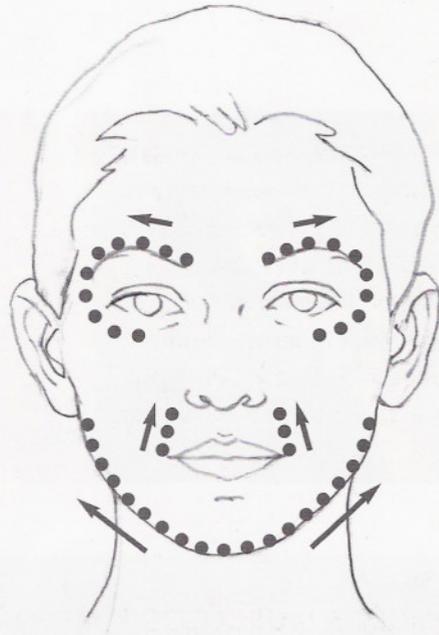
- Colocamos los dedos por detrás de las orejas, abarcando todo el contorno posterior, y tiramos suavemente de ellas como si quisiéramos llevarlas hacia los pómulos. Mantenemos durante 7 segundos la tracción y soltamos lentamente en otros 7 segundos.

RELAJAR LOS MÚSCULOS Y MEJORAR LA CIRCULACIÓN

Con los dedos corazón de cada mano golpeamos suavemente unas diez veces sobre los siguientes puntos de la cara:

EJERCICIO 1

- Colocando los dedos corazón de ambas manos sobre el nacimiento de las cejas en el entrecejo, damos diez golpecitos en cada punto hasta llegar al final de las cejas y continuamos las percusiones siguiendo el borde óseo inferior hasta llegar al comienzo del hueso nasal.



EJERCICIO 2

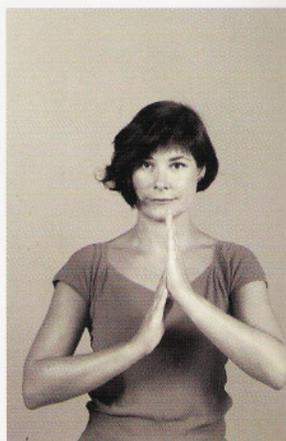
- Colocando los dedos corazón de las dos manos a los lados de los labios (sobre las comisuras), vamos subiendo hasta las aletas de la nariz dando diez golpecitos en cada punto.

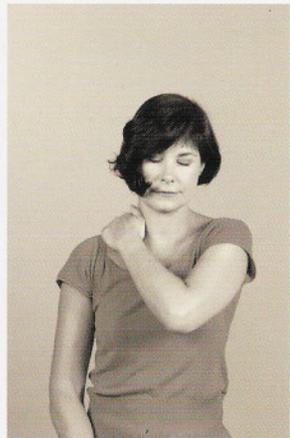
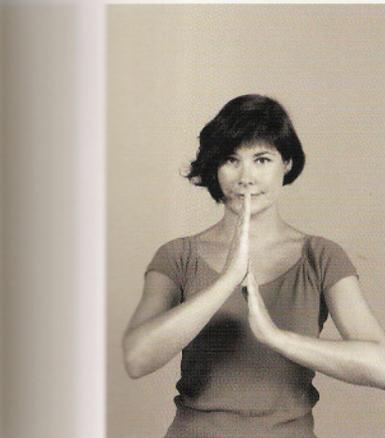
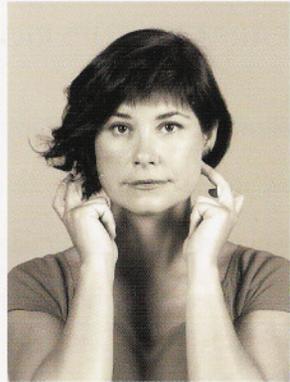
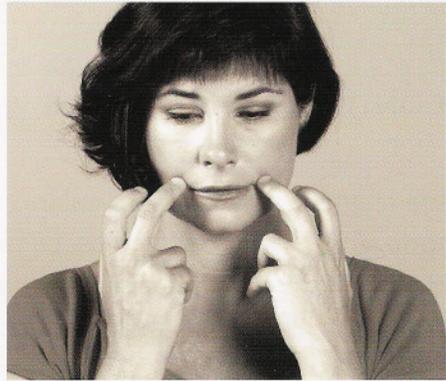
EJERCICIO 3

- Con los dedos corazón sobre el mentón, vamos dando diez golpecitos en cada punto recorriendo toda la línea de la mandíbula hasta llegar a los lóbulos de las orejas.

EJERCICIO 4

- Friccionamos las palmas de las manos a la altura del esternón hasta generar calor, y aplicamos las palmas de las manos sobre la cara presionando suavemente, volvemos a friccionar las manos y las aplicamos en el cuello, así como en toda la superficie del cráneo y el escote.





EJERCICIOS PARA LA CARA Y EL CRÁNEO

CONTORNO DE LOS OJOS

Ejercitan los músculos orbiculares de los párpados, que conforman todo el contorno de los ojos. La principal función de estos músculos de forma circular es la apertura y el cierre de los ojos, además de mantener lubricados los globos oculares y distribuir el líquido de manera uniforme.

PÁRPADO SUPERIOR

Beneficios específicos:

Alisan las arrugas y líneas en los párpados superiores.

Rejuvenecen la mirada.

Elevan los extremos internos y externos de las cejas.

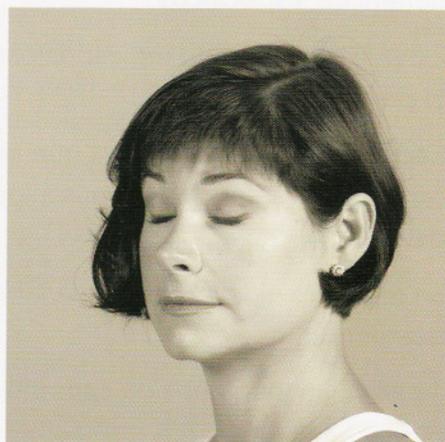
EJERCICIO 1

- Elevamos la mirada llevándola tan arriba como nos sea posible, como si quisiéramos llevar los ojos hacia el cráneo.

- Elevamos las cejas tanto como nos sea posible, con intención de elevar también los extremos externos.

- Cerramos los ojos llevando las pestañas hacia abajo, manteniendo la tensión.

Al notar la tensión en el párpado superior contamos 5 segundos, relajamos las cejas despacio y abrimos los ojos. Repetir el ejercicio cinco veces.



- Con los ojos cerrados, colocamos los dedos índice y corazón sobre los ángulos internos y externos de los ojos en el párpado superior.
- Presionar con los dedos índice y corazón de cada mano en los ángulos internos y externos de los ojos para bloquear el movimiento del párpado superior e intentar elevar las cejas. Elevamos las cejas 10 veces seguidas. Hacer una última elevación, mantenerla 10 segundos y relajar.

La presión se ejerce hacia dentro en dirección al hueso, sin estirar ni forzar los tejidos.

Nota

Todos los ejercicios de ojos son aptos para todos los portadores de lentillas, aunque, como es lógico, para más comodidad es preferible practicarlos sin ellas.

Es normal sentir, sobre todo al principio, una sensación de ligera "nubosidad" o picor al abrir los ojos o tener alguna "legaña" después de

PÁRPADOS INFERIORES

Beneficios específicos

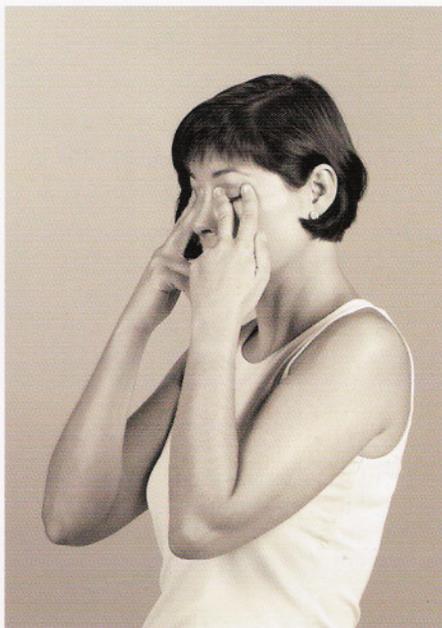
Están especialmente indicados para alisar las arrugas en el párpado inferior.

Reducen bolsas y ojeras, ya que mejoran notablemente la circulación sanguínea y linfática. Los músculos mejoran su irrigación y se liberan de sus desechos.

Se recupera el volumen muscular que se pierde con el paso del tiempo.

Se atenúan los signos de cansancio.

practicar los ejercicios de ojos. Al contraer los músculos desplazamos productos de desecho, como contaminación ambiental, grasa (propia) que tenemos flotando sobre los globos oculares y en los músculos. Hasta que estos residuos lleguen al lagrimal para eliminarse, los sentiremos sobre nuestro campo de visión durante unos segundos.



Nota

Todos los ejercicios que ejercitan el párpado inferior requieren la utilización de los dedos para inhibir o bloquear zonas del músculo, bien para potenciar la eficacia del ejercicio o bien para evitar que se marquen líneas de expresión. La colocación correcta de los dedos es tan importante como la presión que hay que ejercer; debe ser una

presión ligera, teniendo en cuenta que la potencia del músculo sobre el que trabajamos no es muy grande.

Es normal que un efecto reflejo cierre el párpado superior; ello no estorba en absoluto el esfuerzo en la parte inferior.



EJERCICIO 1

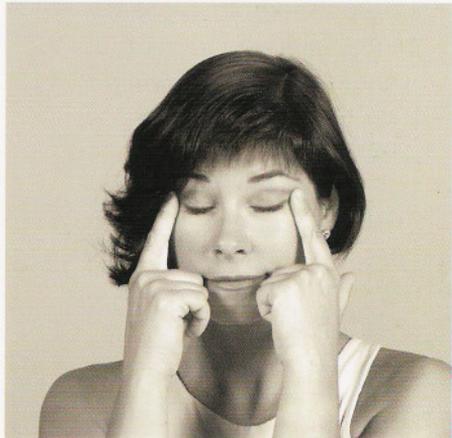
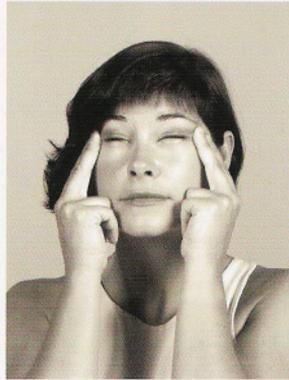
- Manteniendo los ojos abiertos y elevando la mirada hacia la coronilla, colocamos los dedos índice y corazón juntos en los extremos externos de los ojos y ejerceremos una ligera presión, la justa para sujetar los músculos.
- Intentamos elevar el párpado inferior, concentrándonos en la intención de elevación de los ángulos internos de los párpados inferiores. Repetimos 15 veces el ejercicio de subir y relajar, y en la última elevación mantenemos durante 15 segundos la intención de elevación y relajamos.

EJERCICIO 2

- Igual que el anterior, sólo que oponiendo una ligera resistencia con los demás dedos alrededor del borde óseo inferior. Repetimos 15 veces el ejercicio de subir y relajar, y en la última elevación mantenemos durante 15 segundos la intención de elevación y relajamos.

EJERCICIO 3

- Para atenuar las arrugas horizontales desde los extremos externos de los ojos hacia las sienes (patas de gallo).
- Colocar los índices sobre los extremos externos de los ojos, sobre los «rabillos» de los ojos y abarcando el párpado superior, presionando ligeramente contra el ángulo que encontraremos en el borde óseo. Abrir y cerrar los ojos 15 veces. Sentir cómo tiran los músculos y desplazan ligeramente los dedos hacia el centro de la cara.



EJERCICIO 4

- Manteniendo los ojos abiertos y elevando la mirada hacia la coronilla.
- Colocar los dedos índices a modo de «gafas» sobre los bordes óseos de los párpados superiores, presionando ligeramente el párpado contra el hueso para bloquear así el movimiento del párpado superior (de esta manera, trabajará predominantemente el párpado inferior). Para colocar correctamente los dedos índices, es preciso orientar los dedos

pulgares hacia arriba.

- Abrir y cerrar los ojos 15 veces sin quitar los dedos. Por último, mantener 15 segundos el intento de cerrar los ojos y relajar.

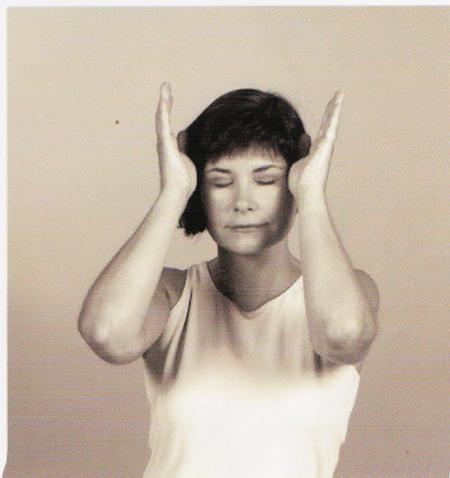
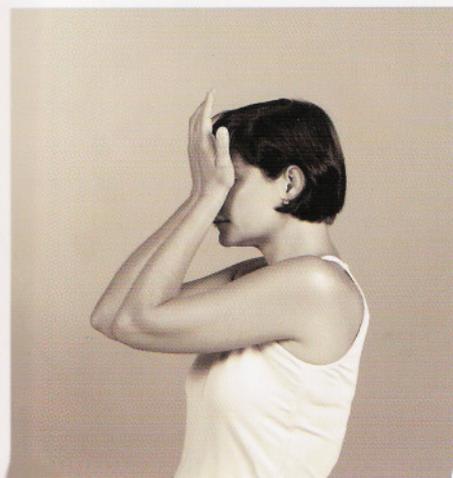
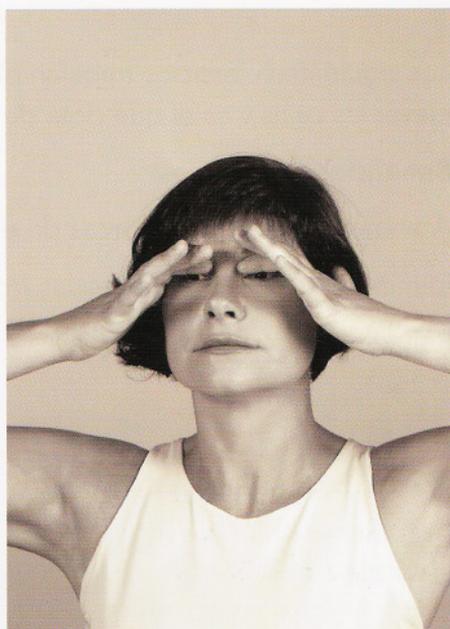
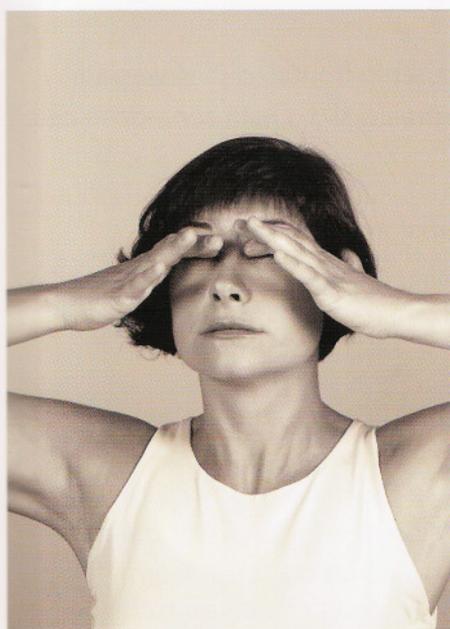
Nota:

Este ejercicio debe practicarse sin lentillas.

DRENAJE LINFÁTICO

EJERCICIO 1

- Colocamos los bordes inferiores de las manos sobre los globos oculares, presionamos ligeramente y abrimos las manos en abanico de dentro a fuera suavemente. Repetir unas cuantas veces.



FRENTE

Los siguientes ejercicios trabajan el músculo frontal, que sirve para elevar las cejas y es el que dota de expresividad a esta zona de la cara.

Beneficios específicos:

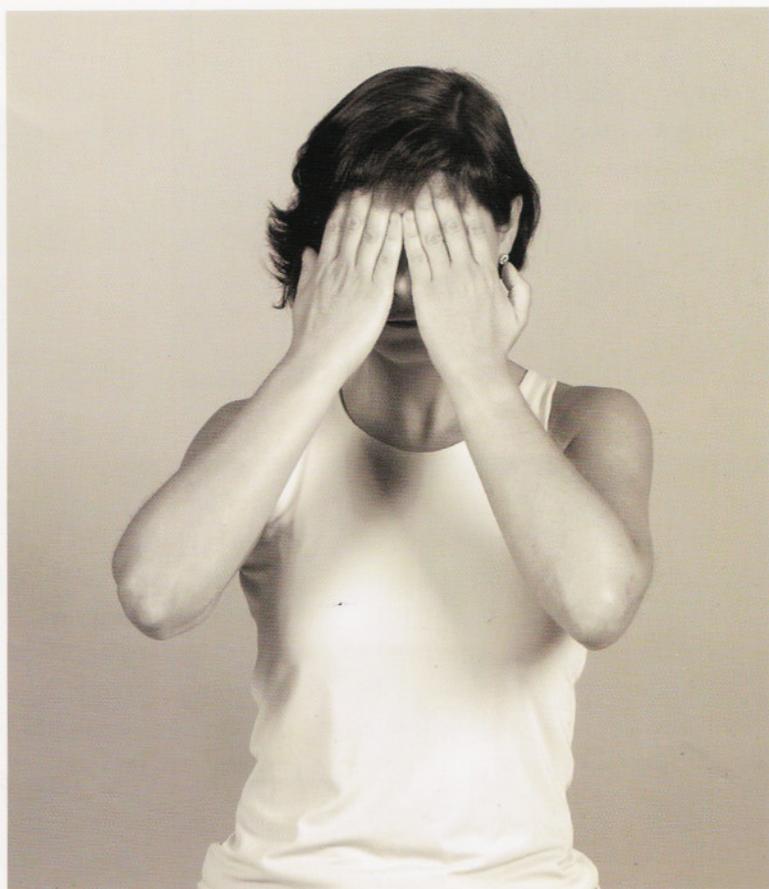
Atenúan las arrugas y marcas de expresión en la frente.

Eliminan tensiones en las zonas frontal y occipital.

Rejuvenece la zona superciliar.

EJERCICIO 1

- Abarcar la frente apoyando en ella todos los dedos de las manos excepto los pulgares, que los colocaremos en las sienes u orientados hacia éstas.
- Elevamos la mirada, como si quisiéramos mirar hacia la coronilla.
- Presionar y desplazar la frente ligeramente hacia abajo estirando el músculo frontal.
- Elevar las cejas y relajar. La presión de los dedos debe equilibrarse con la fuerza del músculo y ha de ser suficiente como para que al hacer las elevaciones de cejas no se frunza la frente ni se marque ni una arruga, ya que el objetivo del ejercicio es fortalecer los músculos alisándolos, no marcando las arrugas ya existentes.
- Hacer diez elevaciones seguidas y, la última vez mantener 10 segundos la tensión con las cejas hacia arriba.



EJERCICIO 2

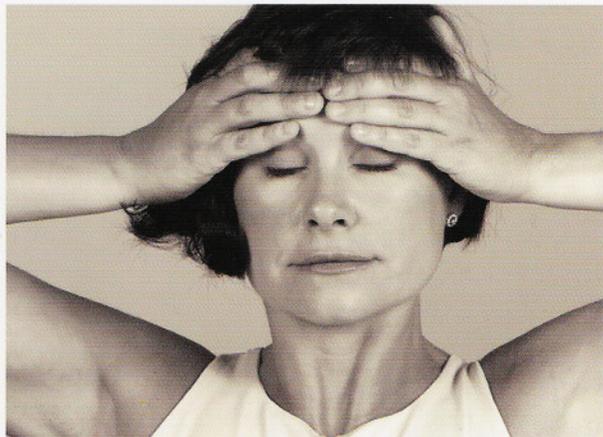
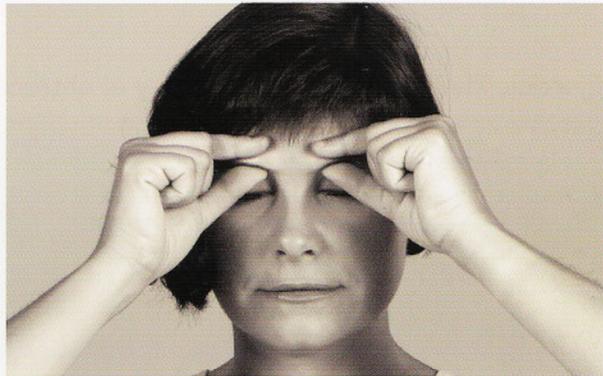
- Colocar los talones de las manos sobre la frente, presionar y hacer movimientos ascendentes como «planchando» la frente de abajo a arriba llegando a todas las zonas. Los movimientos se realizan siempre en vertical, de abajo a arriba, y desde la zona más interna hacia la más externa. Repetir dos o tres veces.

EJERCICIO 3

- Pellizcar las cejas con los dedos índice y pulgar, e ir presionando y soltando desde el entrecejo hasta el final de la ceja. Repetir dos o tres veces.

EJERCICIO 4

- Colocar las manos presionando la frente, los dedos quedan horizontales y los pulgares sobre los temporales. La presión se ejerce apoyando las manos en su totalidad, y los dedos meñiques «sujetando» los extremos internos de las cejas.
- Intentamos elevar las cejas 10 veces y mantenemos la última elevación durante 10 segundos. Al hacer las elevaciones de cejas, la frente no debe fruncirse; si sentimos que se arruga bajo los dedos, es que no estamos ejerciendo suficiente presión con las manos.



ENTRECEJO

Los ejercicios para la zona del entrecejo trabajan sobre el músculo piramidal, que es un pequeño músculo situado detrás del frontal y actúa horizontalmente para acercar las cejas.

Todos los ejercicios para alisar la piel y eliminar tensiones en la frente y el entrecejo se ven complementados con los ejercicios del cuello, ya que cuando contraemos la frente o el entrecejo también estamos contrayendo el cuero cabelludo hasta la nuca.

Ejercicio de Shiatsu para la frente y el entrecejo

EJERCICIO 1

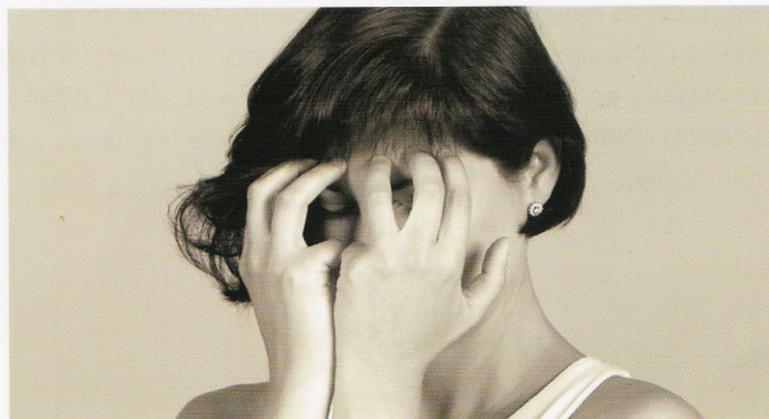
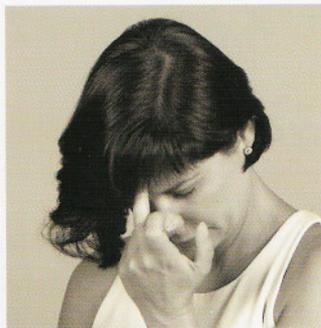
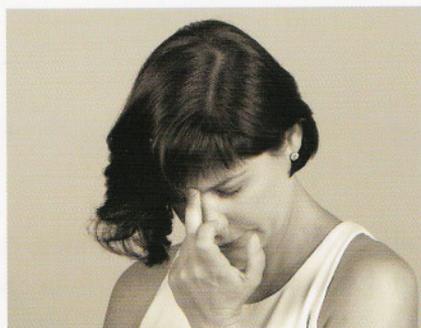
- Entre las cejas y el nacimiento del pelo, en la línea media de la cara se encuentran localizados tres puntos de Shiatsu (ver esquema de la siguiente página).
- Presionar los tres puntos de forma consecutiva (desde el inferior al superior buscando siempre el punto de máxima tensión) con los dedos índice o anular; mantener la presión durante 7 segundos y relajar.
- Desde el segundo y tercer punto salen líneas horizontales con tres puntos cada una. Utilizando los dedos índices, medios y anulares, ejercemos presión sobre ellos simultáneamente durante siete segundos. Repetimos tres veces.

Beneficios específicos:

Combaten y previenen las arrugas de expresión en el entrecejo.

El volumen que gana este músculo al ser ejercitado atenúa la profundidad de las arrugas existentes en el entrecejo.

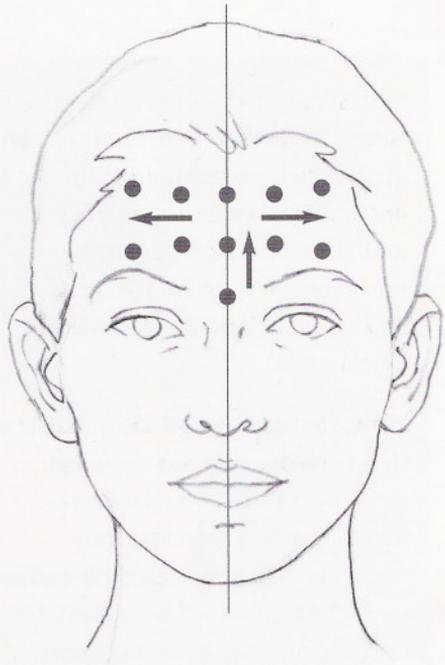
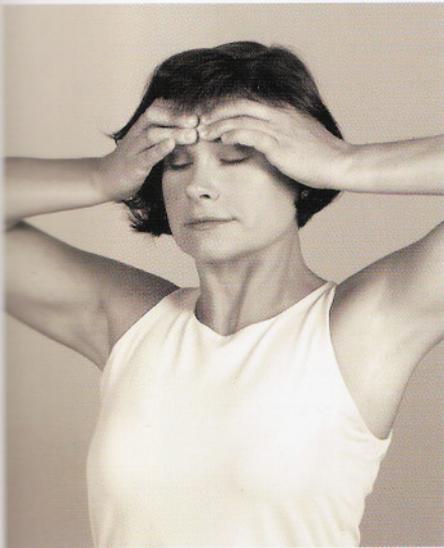
Disuelven tensiones en la zona del entrecejo.



- Sujetar la frente colocando los dedos índice, corazón y anular alineados verticalmente sobre el entrecejo y la frente (el dedo anular quedará a la altura del entrecejo, y el dedo meñique nos ayudará a sujetar ligeramente las cejas).
- Ejercemos presión con las yemas de los dedos hacia dentro, en dirección al hueso, y hacia fuera, como queriendo separar ligeramente los dos vientres musculares del frontal que convergen a la altura del entrecejo.
- Tratar de elevar las cejas, sobre todo por la parte interna. Repetir 15 veces y mantener la última vez 15 segundos.

TEMPORALES

Los músculos temporales cubren los huesos temporales, que se encuentran en los laterales del cráneo, a los lados de la cabeza, y descienden hasta la mandíbula. Intervienen en la masticación; por eso, cuando hay alguna lesión o excesiva tensión en este músculo, pueden aparecer molestias al cerrar la boca, dolor por delante de las orejas y en la articulación temporomandibular. Con el siguiente ejercicio disolvemos tensiones en la zona de las sienas y en la mandíbula.



- Colocar los talones de las manos sobre las sienes y, abarcando con las palmas de las manos los músculos temporales, ejercemos una ligera presión y masajearnos muy suavemente en círculos 36 veces hacia delante y 36 veces hacia atrás.

- Este masaje sobre los músculos temporales, además de relajar gran parte de la musculatura craneal, es un ejercicio muy recomendable en casos de estrés emocional, maloclusión dental o disfunciones en la articulación temporomandibular. En los casos

en los que exista una gran tensión en esta zona producida por los factores mencionados, puede practicarse la técnica de descompresión del hueso temporal:

- Pinzar simultáneamente las dos orejas con los índices y pulgares atrapando las concavidades inferiores y traccionar suavemente en dirección a los hombros. Hacer tres o cuatro respiraciones profundas y soltar lenta y suavemente. Este ejercicio puede practicarse más fácilmente tumbados boca arriba.

PÓMULOS

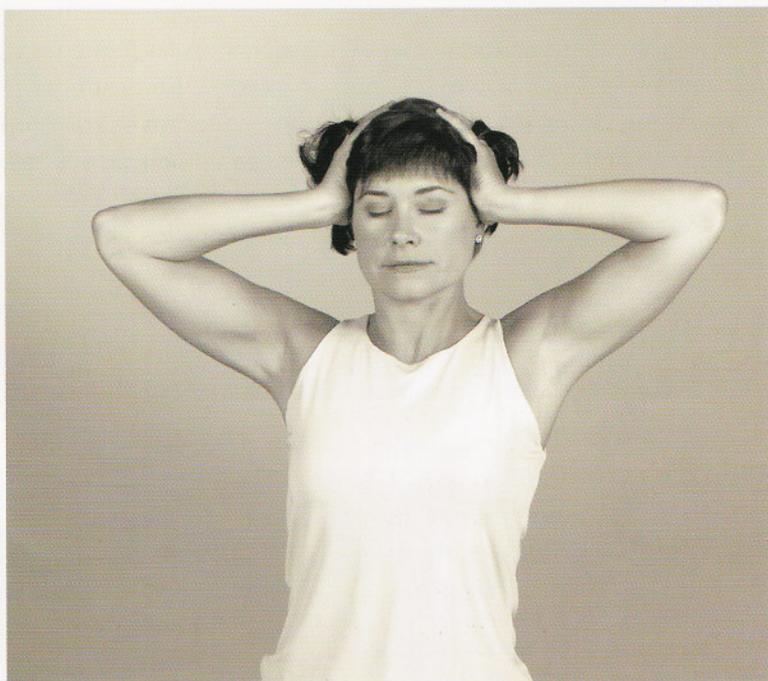
Los siguientes ejercicios actúan sobre los músculos orbiculares de los labios, músculos bucinadores y los cigomáticos mayores.

Beneficios específicos:

Reafirman las mejillas y aumentan el volumen muscular.

Elevan las comisuras de los labios.

Tienen un efecto notablemente rejuvenecedor sobre el perfil facial.



ESTRETCHING

EJERCICIO 1

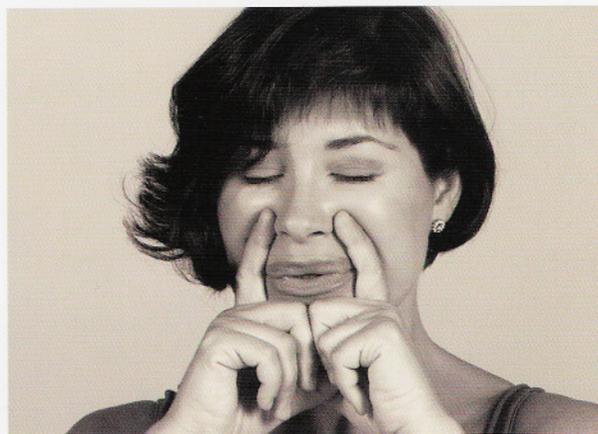
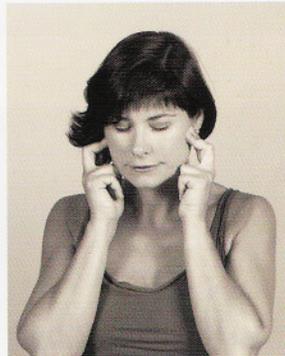
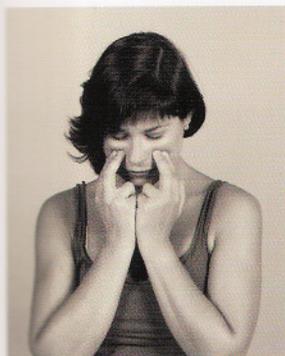
- Con este ejercicio fortalecemos los músculos bucinadores (músculos succionadores); su buen tono evita que se formen pliegues en las mejillas y contribuye a aportar una expresión facial de satisfacción.
- Unimos las muñecas de ambas manos y, sin despegarlas, introducimos los pulgares en la boca a la altura de las últimas muelas sin rozar las encías. Presionando con las yemas de los pulgares hacia fuera, hacemos «O» con la boca (muda o vocal), y relajamos. Repetir 15 veces, y mantener 15 segundos una sola vez.

EJERCICIO 2

- Para relajar los músculos cigomáticos menores y atenuar los sucus de debajo de la nariz.
- Colocamos los dedos índice y corazón a los lados de la nariz debajo del hueso cigomático (el hueso de las mejillas), y presionamos durante siete segundos en cada punto siguiendo el recorrido del hueso llegando hasta el final del hueso (casi hasta donde comienza el pelo).

EJERCICIO 3

- Para atenuar el surco nasogeniano (las líneas que van desde las comisuras de los labios hasta las aletas de la nariz).
- Con los índices alrededor del surco nasogeniano hacemos el gesto de intentar sacar hacia fuera la parte carnosa del labio (gesto de «boca de pez»), y relajamos sin dejar de presionar con los dedos. Repetimos 15 veces.



STUDIO

STUDIO

STUDIO

EJERCICIO 4

- Abrimos completamente la boca haciendo una «O» muy ovalada verticalmente cubriendo bien los dientes con los labios. Mantener 30 segundos y relajar.

EJERCICIO 5

- Es igual que el anterior pero llevando los dedos índices a las comisuras de los labios, y presionando hacia dentro con los dedos hacer el gesto de intentar sonreír. Repetir 20 veces.



LABIOS

Los ejercicios de fortalecimiento de los labios actúan sobre el músculo orbicular de los labios, que es un músculo circular que da la forma y el volumen al labio. El perfil de la boca depende de este músculo, de la forma de los huesos que se encuentran debajo y de la posición de los dientes.

Beneficios específicos:

Combaten y previenen las arrugas y grietas alrededor de los labios.

Reafirman y rejuvenecen todo el contorno labial.

Aportan más volumen a los labios.

EJERCICIO 1

Para el labio superior

- Introducir los pulgares bajo el labio superior y presionar los dedos contra el labio y los labios contra los dedos que oponen resistencia. Repetimos 15 veces presionando y relajando. La última vez mantenemos 15 segundos y relajamos.

Para el labio inferior

- Introducir los dedos índices bajo el labio inferior y presionar los dedos contra el labio y el labio contra los dedos. Para evitar fruncir el labio superior al trabajar

el inferior, podemos bajar el labio superior y mantenerlo presionando contra los dientes.

- Repetimos 15 veces presionando y relajando. La última vez mantenemos 15 segundos y relajamos



EJERCICIO 2

- Colocar las manos sobre los labios, abarcando también el labio superior y el mentón, e intentar besarnos las manos. La presión que ejercemos con las manos debe ser la suficiente para que no se frunza la piel, pero debe dejar que trabajen los músculos. Repetir 15 veces.

EJERCICIO 3

- Colocar los dedos sobre los bordes de los labios superiores, presionando ligeramente, como si quisiéramos sacar más labio de la boca, y presionar los labios contra

los dedos como si quisiéramos liberarnos de los dedos. Repetir 15 veces.

EJERCICIO 4

- Colocar los dedos índice, corazón y anular sobre el labio superior. El dedo corazón queda sobre «el arco de Cupido» (debajo de la nariz), y

el índice y el anular a los lados. Presionamos con los labios como si quisiéramos liberarnos de los dedos. Repetir 15 veces.

NOTAM



MENTÓN

Beneficios específicos:

Beneficios específicos:

Reafirman y fortalecen la zona del mentón.

Combaten y previenen la «doble barbilla» y la papada.

EJERCICIO 1

- Colocar las manos en las comisuras de los labios manteniendo la boca cerrada pero relajada, abarcando los laterales de la mandíbula y el mentón.
- Ejercemos presión con las palmas de las manos en dirección al hueso.
- Tratar de apretar los labios y relajar.
- Repetir 15 veces y relajar.

MASETEROS

Los maseteros son los músculos más fuertes y voluminosos de la cara, así como los principales músculos de la masticación. Empiezan bajo los pómulos y llegan hasta la mandíbula verticalmente, conectando el maxilar superior con la mandíbula. Son los músculos que elevan la mandíbula y ocluyen los dientes al masticar.

Beneficios específicos:

Reafirman las mejillas y las eleva.

Aportan volumen en el emplazamiento de los maseteros.

Combaten la tensión neuromuscular en la articulación temporomandibular.



- Colocar las palmas de las manos presionando suavemente sobre los maseteros (se localizan fácilmente apretando las muelas; sentiremos cómo al contraerse los músculos los dedos se ven repelidos por el músculo que se contrae).
- Presionamos con las manos hacia dentro y desplazamos los músculos ligeramente hacia fuera, hacia las orejas.
- Llevamos el maxilar inferior hacia delante. Los dedos índice y corazón sujetan la articulación de la mandíbula oponiendo cierta resistencia al movimiento.
- Repetir 20 veces el movimiento de adelantar el maxilar inferior.

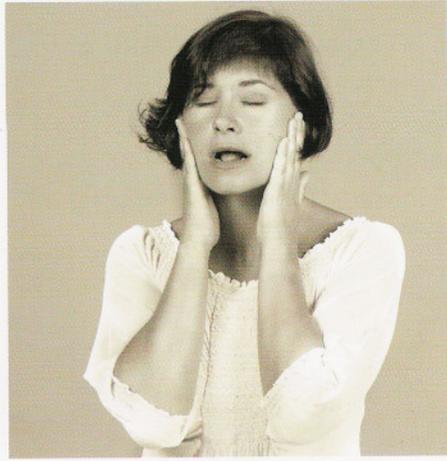
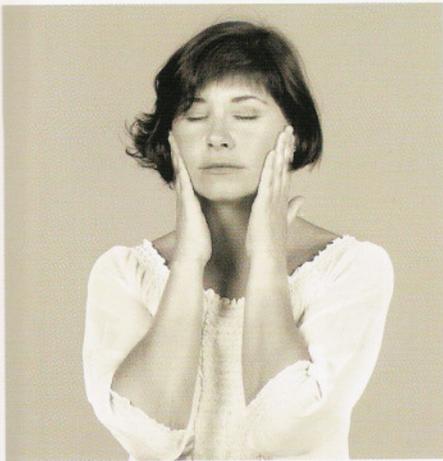
PAPADA

Beneficios específicos:

Fortalecen la zona de la papada y los músculos del cuello, tonifican y perfilan la parte alta de los maseteros, la zona bajo los pómulos y el contorno inferior de la cara.

Fortalecen los músculos del suelo de la boca, que son los que mantienen la papada en su sitio.

- Colocar el puño debajo del mentón, colocar la lengua en el paladar y presionarla con fuerza contra el paladar con la lengua hacia arriba. Repetir 20 veces y mantener 10 segundos la última vez. Puede practicarse en cualquier momento, ya que es prácticamente «invisible» desde el exterior.



EJERCICIO 2

- Colocamos los puños de ambas manos bajo el mentón e intentamos abrir la boca mientras los puños oponen resistencia.

CUELLO

Beneficios específicos:

Fortalecen toda la musculatura del cuello, reafirmando la piel y combatiendo tensiones musculares.

EJERCICIO 1

- Este ejercicio fortalece los músculos flexores de la cabeza, que van desde la mandíbula al hueso hioides (por encima de la nuez).
- Colocar los talones de las manos bajo el mentón abarcando también la mandíbula, envolviendo todo el óvalo de la cara. Con la cabeza

levantada, intentamos inclinar la cabeza hacia delante, mientras las manos oponen resistencia impidiendo que la cabeza baje. Mantener 7 segundos, y repetir tres o cuatro veces.



EJERCICIO 2

- Colocar las manos entrelazadas en la nuca (nunca sobre las cervicales); presionar hacia delante oponiendo resistencia con

la cabeza, mantener la presión 7 segundos y relajar. Repetir tres o cuatro veces.

EJERCICIO 3

- Con este ejercicio tonificamos y relajamos los músculos posteriores del cuello (principalmente los extensores cervicales), cuya acción es llevar el cuello hacia atrás.

- Colocar las manos cruzadas detrás de la cabeza inclinada envolviendo la nuca (sobre el hueso occipital, nunca sobre las vértebras). La cabeza inclinada hacia delante e intentamos elevar la cabeza, mientras las manos

oponen resistencia impidiendo que ésta se eleve. Mantenemos 7 segundos la tensión y relajamos lentamente, y vamos llevando la barbilla hacia el pecho, manteniendo durante unos 10 ó 14 segundos de forma estática, sin rebotes. La tensión adecuada al estirar debe llegar hasta la parte alta de la espalda, sintiendo el estiramiento pero sin forzar. Repetimos dos o tres veces.

EJERCICIO 4

- Colocar la mano sobre la clavícula sujetando los músculos que se encuentran por encima de ella. Elevar la barbilla estirando toda la musculatura anterior, y una vez elongados los músculos, desplazar despacio la mandíbula

hacia delante y volver a la posición inicial. Nunca iniciar el desplazamiento de la mandíbula antes de estirar completamente los músculos anteriores para no implicar a los músculos posteriores. Repetir 12 veces.



EJERCICIOS PARA LA VISTA

Los ojos están directamente conectados con el cerebro a través del nervio óptico, por lo que son una ventana abierta al sistema nervioso, que nos dará información sobre el estado del sistema nervioso y del cerebro. Cuando hay una lesión neurológica o cerebral, o simplemente estrés o agotamiento, los ojos cambian; pierden claridad, vivacidad y brillo. Las células de los ojos necesitan ocho veces más oxígeno que otras células, por lo que si el cerebro está recibiendo por cualquier circunstancia menos oxígeno del que necesita, donde primero lo vamos a notar es en los ojos. Por el contrario, cuando estamos

EJERCICIO 1

- Nos sentamos en una posición cómoda con el cuerpo y la cara relajados.
- Dirigimos la mirada hacia arriba, como si quisiéramos mirar al cielo pero manteniendo la cara mirando al frente. Después de elevar la mirada al máximo, volvemos a mirar al frente.
- Dirigimos la mirada hacia abajo, mirando al suelo sin mover la cabeza. Después de bajar la mirada al máximo, volvemos a mirar al frente.
- Dirigimos la mirada lateralmente, hacia el lado derecho y, después, al lado izquierdo.
- Con los ojos hacemos movimientos circulares, primero de izquierda a derecha y luego en sentido contrario.
- Repetimos 10 veces cada movimiento.

descansados y relajados, los ojos muestran un sistema nervioso en equilibrio, con el iris o parte coloreada del ojo bien centrada y la esclerótica o parte blanca bien visible a los lados resaltando el color del iris.

Los ejercicios que se describen a continuación fortalecen el nervio óptico, combaten y previenen la fatiga ocular, tonifican los músculos orbiculares de los ojos, son altamente beneficiosos para mejorar trastornos de la visión, como la presbicia o vista cansada (no existe ningún ejercicio que elimine dioptrías), y relajan el sistema nervioso.



EJERCICIO 2

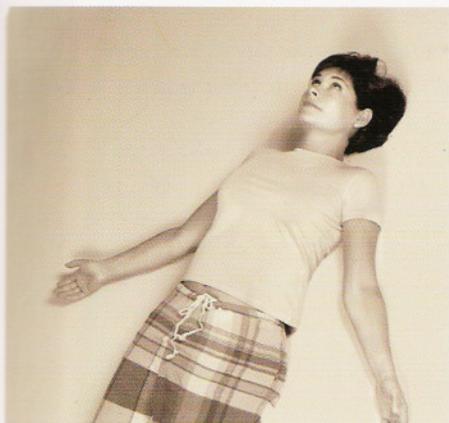
- Nos tumbamos boca arriba en una posición cómoda con el cuerpo y la cara relajados y comenzamos a hacer respiraciones profundas.
- Durante la inspiración, dirigimos la mirada hacia arriba.
- Durante la expulsión del aire, dirigimos la mirada hacia abajo.
- Después del ejercicio, cerrar suavemente los ojos para relajarlos.
- Repetimos 10 veces.

EJERCICIO 3

- Cargar los ojos de energía**
- Unimos las palmas de las manos y las colocamos a la altura del plexo solar (a la altura del esternón), e inspiramos suave,
- lenta y de forma interrumpida por la nariz, manteniendo la lengua pegada al paladar, contenemos la respiración y frotamos las palmas de las manos una contra la otra.

EJERCICIO 4

- Masaje de los globos oculares**
- Cerramos los ojos suavemente y damos un masaje ligero con las yemas de los dedos a los globos oculares a través de los párpados superiores e inferiores. Lo hacemos seis u ocho veces en sentido de las agujas del reloj y otras tantas en sentido contrario.
- Hacemos después lo mismo en la zona circundante de los párpados, prestando especial atención a los puntos dolorosos, aplicándoles un suave masaje hasta que desaparezca la molestia.



Cuando las manos estén calientes,
las colocamos frente a los ojos
(casi rozándolos), hasta que los
sintamos cargados de energía.



Drenaje linfático

- Colocamos los bordes inferiores de las manos sobre los globos oculares, presionamos ligeramente y abrimos las manos

en abanico de dentro a fuera suavemente. Repetir unas cuantas veces.

EJERCICIOS PARA LA VOZ Y LA GARGANTA

SIMHASANA (la postura del león)

Esta postura recuerda a un león preparado para saltar sobre su presa. Es una postura específica para la garganta y para la lengua, aunque también elimina la tensión en la mandíbula, en los temporales y fortalece

- De rodillas, colocamos las palmas de las manos sobre las rodillas y nos apoyamos levemente con las manos. Sacar la lengua todo lo posible contrayendo los músculos de la garganta al mismo tiempo que se

lleva la mirada hacia arriba y se mantiene elevando las cejas al máximo. Mientras se mantiene la posición, exhalamos al máximo. Repetir de cuatro a seis veces.



los músculos orbiculares de los ojos. La lengua debe sacarse tanto como sea posible, para mejorar el riego a su raíz y a la garganta. Dirigimos la mirada hacia arriba y el cuerpo se tensa como el de un león cuando va a saltar sobre su presa.



EJERCICIOS PARA LA MANDÍBULA

La mandíbula o, más concretamente, la articulación temporomandibular es el asiento de numerosas tensiones musculares locales o reflejas que pueden tener orígenes muy diferentes (artrosis, maloclusión dental, bruxismo o rechinar de dientes, tensiones emocionales, estrés, etc.).

Cuando por tensiones emocionales o por estrés se produce un desequilibrio en esta importante articulación, las cadenas musculares que se movilizan pueden actuar sobrecargando las zonas cervical y dorsal, y dar lugar a dolores de espalda, de cuello o locales en la articulación de la mandíbula. El dolor o la tensión puede sentirse también de forma localizada en los músculos maseteros, durante la masticación, al abrir o cerrar la boca, o puede manifestarse en forma de dolores de cabeza, localizados sobre todo en la zona mandibular, las sienes y la zona occipital.

Los ejercicios de yoga facial están destinados a relajar la zona mandibular y tonificar algunos músculos faciales. Hay que tener en cuenta que muchos músculos de la cara trabajan de forma sinérgica o

conjunta. Por ello, obtendremos mejores resultados trabajando la musculatura de la cara y del cráneo en su totalidad. En los casos de tensión en la mandíbula, también es conveniente hacer estiramientos musculares en los músculos isquiotibiales (músculos posteriores de las piernas) y en la espalda, por su relación con la mandíbula a través de las cadenas musculares posteriores. Los siguientes ejercicios son los más indicados en los casos de tensión en la articulación temporomandibular.



RELAJAR LOS MÚSCULOS TEMPORALES (LAS SIENES)

EJERCICIO 1

- Colocar los talones de las manos sobre las sienas y, abarcando con las palmas de las manos con todos los dedos extendidos los músculos temporales, ejercemos una ligera presión y masajearnos muy suavemente en círculos 30 veces hacia delante y 30 veces hacia atrás.

FORTALECER EL MENTÓN Y RELAJAR EL MAXILAR INFERIOR

EJERCICIO 1

- Colocar las yemas de los dedos de ambas manos en sentido vertical a lo largo de la comisura del labio inferior manteniendo la boca cerrada, abarcando los laterales de la mandíbula y el mentón. Tratar de apretar los labios y relajar. Repetir 15 veces y relajar.

RELAJAR LOS MÚSCULOS MASETEROS

EJERCICIO 1

- Colocar las palmas de las manos presionando suavemente sobre los maseteros, llevándolos ligeramente hacia fuera, y llevar la mandíbula hacia delante. Los dedos índice y corazón sujetan la articulación de la mandíbula oponiendo cierta resistencia al movimiento. Repetir 20 veces.

RELAJAR LA ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR Y FORTALECER LOS PÓMULOS

- Hacer con la boca una «O» muy ovalada cubriendo bien con los labios las encías y los dientes. Abrir bien la boca llevando la «O»

hasta la máxima apertura. Mantener 30 segundos y relajar.

EJERCICIO 1

- Colocamos los dedos índice y corazón de ambas manos a los lados de la nariz, y presionamos durante siete segundos en cada punto siguiendo el recorrido del

hueso llegando hasta el final del hueso cigomático (llegando casi hasta la oreja).

EJERCICIO 2

RELAJAR LA MANDÍBULA Y LOS MÚSCULOS ANTERIORES DEL CUELLO

- Colocar una mano sobre las clavículas (el dedo pulgar sobre una clavícula y el índice sobre la otra), sujetando los músculos que se encuentran por encima de ella. Elevar la barbilla estirando toda la musculatura anterior y, una vez elongados los músculos, desplazar despacio la mandíbula hacia delante y volver a la posición

inicial. Nunca iniciar el desplazamiento de la mandíbula antes de estirar completamente los músculos anteriores para no implicar a los músculos posteriores. Repetir 12 veces.

EJERCICIO 1

LOS KRIYAS O ACCIONES PURIFICADORAS

Los Kriyas o acciones purificadoras son los medios para limpiar el cuerpo favoreciendo todas sus funciones. A continuación, se explican dos de los métodos de purificación más espectaculares por sus beneficios en relación con la belleza facial, aunque tienen otros muchos beneficios...

LIMPIEZA NASAL CON LA LOTA

El origen de este método de limpieza nasal se remonta a hace varios miles de años. Es uno de los métodos de limpieza utilizados por los yoguis indios y tibetanos.

Las fosas nasales son zonas muy inervadas, por lo que la limpieza y el masaje interno que proporciona el paso del agua tiene un efecto relajante sobre el sistema nervioso y también sobre los músculos faciales, ya que descansa y relaja los rasgos. Después de una limpieza, comprobaremos que, además de respirar más fácilmente,

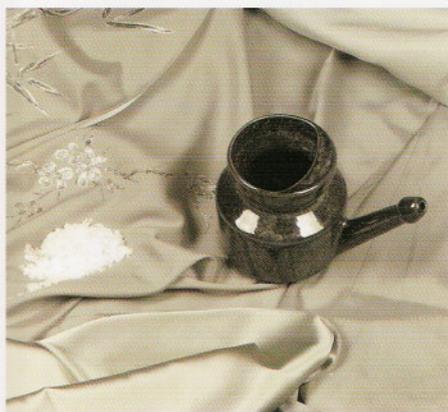
se relajan los músculos, y por su acción limpiadora sobre el lagrimal tendremos la mirada clara y los ojos más brillantes.

La limpieza nasal mejora las funciones de las fosas nasales en general (la olfativa, gustativa, auditiva, de fonación, humidificación, drenaje lacrimal, defensa y filtro). Es especialmente eficaz en el caso de catarros o de congestión nasal, ya que limpia la mucosidad y descongiona la nariz de forma natural, sencilla e inocua. La práctica de la ducha nasal limpia a fondo la mucosa de la nariz y nos ayuda a

contrarrestar los efectos de la contaminación, el polvo y el polen, por lo que está especialmente indicada para las personas que padecen de asma, alergias y otros problemas respiratorios, como pueden ser nariz tapada o seca, exceso de mucosidad, pérdida de olfato, ronquidos, insomnio, sinusitis, fumadores, etc.

La lota nasal es una especie de tetera pequeña, con el extremo redondeado. El procedimiento es sencillo: llenamos la lota con agua tibia y le añadimos una cucharadita rasa de sal marina; así tenemos una solución fisiológica.

Colocamos el extremo de la lota sobre una fosa nasal, y con la cabeza ligeramente inclinada lateralmente y hacia delante, manteniendo la boca relajada y entreabierta, hacemos pasar el agua salada de una fosa nasal hacia la otra. El agua sale por la otra fosa nasal, limpiando en profundidad las fosas y los compartimentos nasales, así como los senos craneales y el lagrimal. Es una técnica natural, sencilla y eficaz, carente de contraindicaciones y que proporciona confort y bienestar.



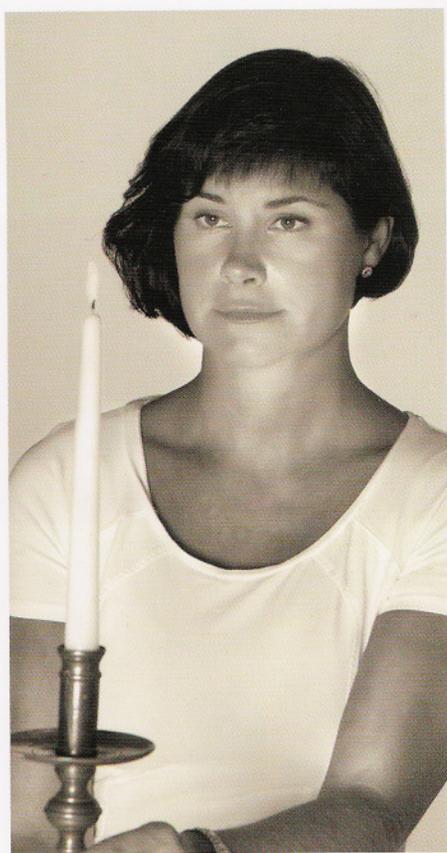
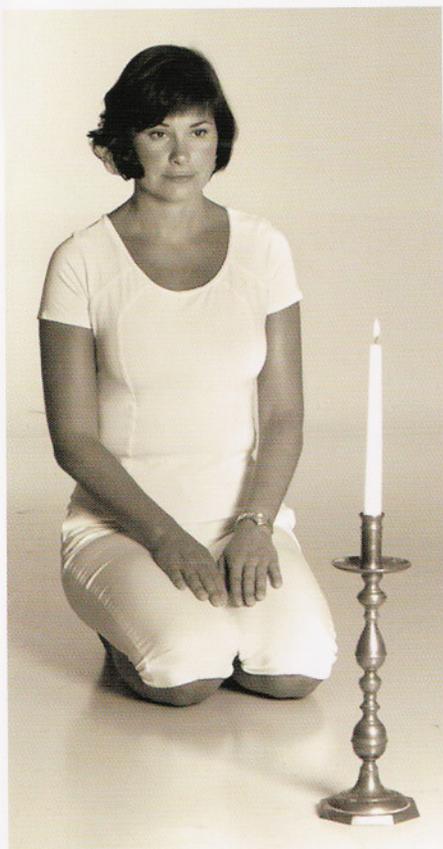
TRATAKA (mirada concentrada)

Beneficios: la palabra «trataka» significa “mirar y observar”. La práctica de este ejercicio implica mirar a un punto fijo o a un objeto sin cerrar los párpados con el fin de concentrar la mente y parar sus fluctuaciones, concentrándola en una dirección ejercitando la voluntad. Desde un punto de vista físico, este ejercicio tonifica toda la musculatura que rodea a los ojos, limpia los canales lacrimales aportando brillo y claridad a la mirada, equilibra y serena el sistema nervioso y fortalece los ojos.

Encendemos una vela y la colocamos delante de nosotros sobre una mesa o cualquier superficie de manera que la llama de la vela quede a la altura de los ojos.

Miramos la llama y fijamos la mirada en su centro. Aunque la llama fluctúe, procuraremos mantener la mirada fija, evitando cerrar los ojos o moverlos. Nos mantendremos así durante uno o dos minutos. Cuando la vista comience a cansarse o los ojos se

llenen de lágrimas, los cerramos suavemente y observamos la imagen de la llama que sigue permaneciendo ante los ojos; si la imagen se mueve hacia arriba o hacia abajo o a los lados, tratamos de centrarla. Cuando la imagen comience a difuminarse, abrimos los ojos y repetimos el ejercicio.



3

CÓMO HACER TU TABLA A MEDIDA

TABLAS

CÓMO HACER TU TABLA A MEDIDA

El yoga facial es un reparador a medida que se adapta a todos los ejercicios. Se pueden practicar en su totalidad o seleccionarlos según las necesidades personales.

La práctica de todos los ejercicios tiene un efecto global sobre toda la musculatura facial y craneal. Lo ideal sería poder practicar todos los ejercicios para mantener el tono muscular, prevenir el deterioro de los músculos y mejorar la nutrición y la hidratación de la piel. Pero si lo que deseas es crear una tabla personalizada a tu medida, puedes hacerlo muy fácilmente seleccionando los ejercicios de cada bloque que más se ajusten a tus necesidades. Como la cara va modificando sus volúmenes con el paso del tiempo, puedes ir adaptando tu «tabla a medida» según sea conveniente. Para determinar los ejercicios más importantes, estudia tu cara atentamente primero ante un espejo y, después, por palpación. Quien mejor puede diseñar su tabla a medida es uno mismo, ya que nadie podrá conocer mejor tu cara que tú mismo. Para diseñar correctamente la tabla, es necesario en primer lugar establecer una zona prioritaria.



Estudia tu cara atentamente y establece las prioridades:

¿Qué zona necesitas reafirmar?

¿Cuál es la zona que está más deteriorada?

¿Qué arrugas te preocupan más?

¿Dónde te gustaría tener más volumen?

Hay que tener en cuenta que la morfología de la cara viene dada por la estructura ósea. Todos tenemos los mismos músculos en la cara y la forma de trabajarlos es la misma. Por ello, la personalización de los ejercicios se centra en el número de repeticiones y en la frecuencia. Por ejemplo, si lo que más nos preocupan son las bolsas, las ojeras o las arrugas en el párpado inferior, para personalizar nuestra sesión sería conveniente repetir los ejercicios correspondientes al párpado inferior. En estos casos, siempre es preferible hacer dos sesiones diarias (por ejemplo, una por la mañana y otra por la noche).

EJERCICIOS PRELIMINARES

- Orejas.
- Percusiones con los dedos corazón: línea orbitaria, surco nasogeniano, desde el mentón hasta los lóbulos de las orejas.
- Presiones con las palmas de las manos en la cara, el cuello y los hombros.

PÁRPADO SUPERIOR

- Ejercicio 1: elevación de la mirada y las cejas. Cerrar los ojos llevando las pestañas hacia abajo, y nos mantenemos así 5 segundos. Repetir cinco veces.
- Ejercicio 2: ojos cerrados, los dedos índice y corazón sobre los ángulos internos y externos de los ojos en el párpado superior. Elevamos las cejas 10 veces. Mantener 10 segundos la última elevación.

PÁRPADO INFERIOR

- Ejercicio 1: elevación del párpado inferior. Ojos abiertos y la mirada hacia arriba; colocar los dedos índice y corazón juntos en los extremos externos de los ojos y presionar. Elevar el párpado inferior. Repetir 15 veces y mantener durante 15 segundos la última elevación.
- Ejercicio 2: igual que el anterior y oponiendo resistencia con los demás dedos alrededor del borde óseo inferior.
- Ejercicio 3: los índices sobre el ángulo óseo en el párpado superior, presionando. Abrir y cerrar los ojos 15 veces.
- Ejercicio 4: colocar los dedos índices a modo de gafas sobre los bordes óseos de los párpados superiores, presionando ligeramente sobre el hueso. Abrir y cerrar los ojos 15 veces. Mantener 15 segundos.
- Drenaje linfático.

FRENTE

- Ejercicio 1: abarcar la frente con los dedos en vertical, presionar y desplazar la frente ligeramente hacia abajo. Diez elevaciones de cejas, manteniendo la última 10 segundos.
- Ejercicio 2: planchar la frente.
- Ejercicio 3: pellizcar las cejas.
- Ejercicio 4: formar una «diadema» con las manos presionando la frente. Levantar las cejas 10 veces y mantener la última vez 10 segundos.

ENTRECEJO

- Ejercicio 1: Shiatshu (presiones).
- Ejercicio 2: colocar los dedos en «diadema», presionando la zona del entrecejo hacia dentro y hacia fuera. Elevaciones de cejas. Repetir 15 veces y mantener la última 15 segundos.

TEMPORALES

- Abarcar los temporales con las manos y hacer círculos concéntricos en ambos sentidos. Repetir 36 veces.

PÓMULOS

- Ejercicio 1: uniendo las muñecas, introducimos los pulgares en la boca y, presionando con las yemas de los pulgares hacia fuera, hacemos «O» con la boca. Repetir 15 veces y mantener 15 segundos la última vez.
- Ejercicio 2: presiones a lo largo del hueso cigomático durante 7 segundos.
- Ejercicio 3: «boca de pez», con los índices sobre el surco nasogeniano. Repetir 15 veces.
- Ejercicio 4: una «O» muy ovalada. Cubrir los dientes con los labios. Mantener 30 segundos.
- Ejercicio 5: igual que el anterior, con los índices en las comisuras e intentando sonreír. Repetir 30 veces.

LABIOS

- Ejercicio 1: introducir los pulgares bajo el labio superior. Presionar contra los labios y los labios contra los dedos. Repetir 15 veces, manteniendo la última vez 15 segundos.
- Ejercicio 2: «besar las manos». Repetir 15 veces.
- Ejercicio 3: «sacar más labio». Los dedos sobre los bordes de los labios superiores. Presionar los labios contra los dedos como si quisiéramos liberarnos de los dedos. Repetir 15 veces.
- Ejercicio 4: «arco de cupido». Colocar los dedos índice, corazón y anular sobre el labio superior. Presionamos con los labios como si quisiéramos liberarnos de los dedos. Repetir 15 veces.

MENTÓN

- Las manos en las comisuras de los labios manteniendo la boca cerrada, abarcando los laterales de la mandíbula y el mentón. Tratar de apretar los labios y relajar. Repetir 15 veces y relajar.

MASETEROS

- Colocar las palmas de las manos presionando sobre los maseteros y adelantar el maxilar inferior. Los dedos índice y corazón sujetan la articulación de la mandíbula oponiendo cierta resistencia al movimiento. Repetir 20 veces.

PAPADA

- Colocar el puño debajo del mentón y la lengua en el paladar y hacer presiones con la lengua hacia arriba. Repetir 20 veces y mantener 10 segundos la última vez.

CUELLO

- Ejercicio 1: colocar las manos entrelazadas en la nuca (nunca sobre las cervicales). Presionar hacia delante oponiendo resistencia con la cabeza. Mantener la presión 7 segundos y relajar. Repetir tres o cuatro veces.
- Ejercicio 2: colocar la mano sobre la clavícula sujetando los músculos que se encuentran por encima de ella. Elevar la barbilla estirando toda la musculatura anterior y, una vez elongados los músculos, desplazar despacio la mandíbula hacia delante y volver a la posición inicial. Nunca iniciar el desplazamiento de la mandíbula antes de estirar completamente los músculos anteriores para no implicar a los músculos posteriores. Repetir 12 veces.
- Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, sólo que no volvemos a la posición inicial. Una vez estirado el cuello, sacamos la mandíbula y relajamos. Repetir 12 veces el movimiento.

4

YOGA: SALUD Y BELLEZA

LA RELAJACIÓN: SUS EFECTOS BENÉFICOS
LAS ASANAS DE BELLEZA

YOGA: SALUD Y BELLEZA

Mediante la práctica de las posturas de yoga, las técnicas respiratorias y la relajación, creamos las condiciones adecuadas para mantener una piel sana y radiante, una sangre bien oxigenada que llega a todos los rincones de nuestro cuerpo para nutrir a todas las células, un tubo digestivo limpio que asimila correctamente los alimentos y elimina adecuadamente los productos de desecho, una musculatura tonificada y armónica, una columna alineada y una actitud positiva, serena y distendida. Éstos son los secretos de la salud y la belleza. Gracias al aporte sanguíneo hacia la zona de la cara, las células se nutren y oxigenan favoreciendo la regeneración celular; la piel recobra un tono más saludable y se atenúan las líneas de expresión. Cada sesión de yoga es un baño de juventud diario para todas las células.

Por medio de las posturas y la relajación, los músculos faciales se tonifican y se relajan, con lo cual los rasgos aparecen más serenos. También mejoramos el riego a todos los capilares y vasos de pequeño calibre de la cara y el cuero cabelludo. El hecho de mejorar la circulación de retorno (venoso y linfático) tiene una enorme importancia para purificar la piel y el tejido subcutáneo.



Mientras que la circulación sanguínea elimina los desechos más pequeños, la circulación linfática es la encargada de eliminar las moléculas más grandes.

Muchas posturas de yoga actúan de forma indirecta a través de las relaciones entre las cadenas musculares y fasciales (músculo-fascia); por ejemplo, al estirar los músculos posteriores de las piernas, a través de las cadenas musculares estamos eliminando tensión en la articulación de la mandíbula y en los músculos maseteros.

El yoga es una técnica milenaria para conservar la juventud, alargar la vida y mejorar la salud que viene desarrollándose desde hace más de 3.000 años y corroborándose cada día al ritmo de los avances de la ciencia moderna.

La práctica del yoga, con sus ejercicios tonificantes y drenantes, con el masaje que proporciona a los órganos y vísceras, con las técnicas respiratorias y con la relajación, logra mejorar todos los procesos naturales desde nuestro interior.

Una buena renovación celular, la correcta irrigación sanguínea y el buen tono se consiguen estimulando y

armonizando todos los procesos internos, de los que depende, además de nuestra salud, nuestro aspecto externo.

En yoga no hay recetas milagrosas. Es la práctica del conjunto de técnicas lo que logra acceder al interior, mejorar las funciones de los órganos internos, eliminar tensiones físicas y psíquicas, tonificar toda la musculatura y mejorar la circulación a todo el cuerpo.

La belleza es un concepto global que no puede reducirse a una mera cuestión de formas o modas. Reside en la armonía interna y en la salud; la belleza es su reflejo en el exterior.

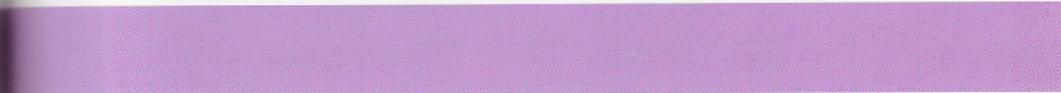
LA RELAJACIÓN: SUS EFECTOS BENÉFICOS

Relajarse consiste en reducir la presión o la tensión de forma consciente y voluntaria. Es ejercitarse lúcidamente en el arte de no hacer nada.

Aflojando la tensión muscular, reducimos también la tensión mental, y viceversa. Al unir la distensión muscular con una respiración suave y acompasada

A través de las posturas de yoga fortalecemos toda la musculatura, eliminamos tensiones y favorecemos el buen funcionamiento de todos los órganos y las vísceras. Conseguimos también una columna erguida y una postura más armónica. Una de las diferencias más importantes entre el cuerpo de una persona joven y una de edad avanzada reside en la flexibilidad de los tejidos. La columna vertebral constituye el eje principal del cuerpo, y mantenerla en buen estado es necesario para el buen funcionamiento de todo el organismo.

La práctica del yoga no exige ninguna condición especial. Todos podemos beneficiarnos de sus efectos.



entramos en un estado de profunda paz y reparadora serenidad.

Nos hemos acostumbrado a vivir en estados de tensión sostenida, y apenas somos conscientes de cómo ésta afecta a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Vivimos las sensaciones corporales de un modo automatizado.

A través de la relajación aprendemos a relacionarnos con nosotros mismos de forma positiva. La tensión emocional y el estrés nos condicionan creando un medio demasiadas veces agobiante y generador de grandes tensiones, acompañado de la consiguiente pérdida de energía. El yoga nos ofrece una salida positiva a este cúmulo de tensiones a través de la relajación.

La salud y la belleza están tan estrechamente relacionadas que cuando hay tensión en la espalda o en el cuello, hay crispación en los músculos de la cara; cuando los intestinos no eliminan bien los productos de desecho y hay estreñimiento, la piel y el sistema nervioso lo acusan. Si estamos estresados y el sueño no es profundo, nuestra apariencia denotará rasgos cansados. Por eso, todo lo que hagamos para potenciar la salud también beneficiará nuestra apariencia.

BENEFICIOS DE BELLEZA

- Al aumentar el aporte sanguíneo a la zona de la cara, las células se nutren y oxigenan favoreciendo la regeneración celular. La piel recobra un tono más saludable y se atenúan las líneas de expresión. Por medio de las posturas y la relajación los músculos faciales se tonifican y se relajan. También mejoramos el riego al cuero cabelludo, fortaleciendo el pelo y mejorando su calidad.

El yoga actúa fundamentalmente mediante masajes, presiones y estiramientos. Al masajear órganos y glándulas endocrinas ayudamos a regular el buen funcionamiento general de todos los órganos y a mejorar sus funciones. Mediante unos ejercicios en los que sincronizamos respiración y estiramiento, además de proveer a nuestras células de unas dosis extras de oxígeno, rompemos los bloqueos que, de modo inconsciente, nuestro cuerpo va acumulando y que, si no se disuelven mediante un trabajo consciente y bien dirigido, pueden terminar por convertirse en algo más que una incomodidad.

Gracias a las técnicas de control respiratorio, aumentamos la capacidad pulmonar y oxigenamos la sangre favoreciendo todos los tejidos.

Al movilizar la musculatura que rodea a los huesos y articulaciones conseguimos, por efecto de la presión, aumentar la irrigación sanguínea al tejido óseo y a las articulaciones, con lo que favorecemos el aporte de nutrientes como el calcio, la vitamina D, etc.

Por otra parte, al mantener bien lubricadas las articulaciones y con un alto grado de movilidad, prevenimos procesos degenerativos como la artrosis.

Todo músculo que no se utiliza tiende a encogerse. El yoga devuelve a los músculos su longitud normal. Al estirar los músculos, los vaciamos de sangre; al relajarlos, se llenan de nuevo con sangre fresca, con lo que combatimos y prevenimos muchos problemas circulatorios, como varices o celulitis.

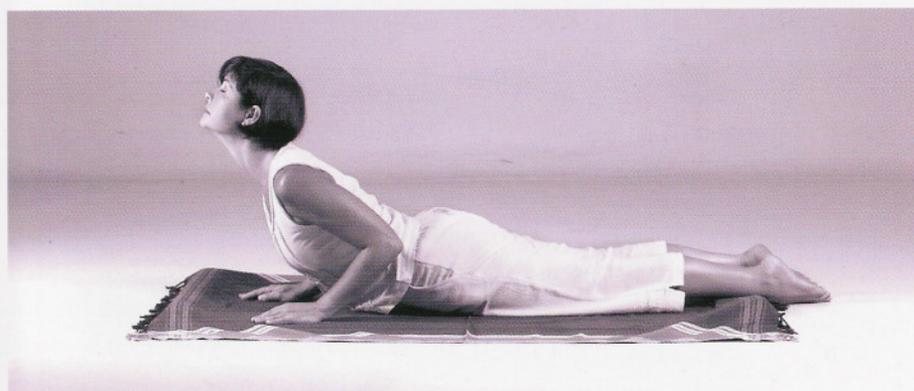
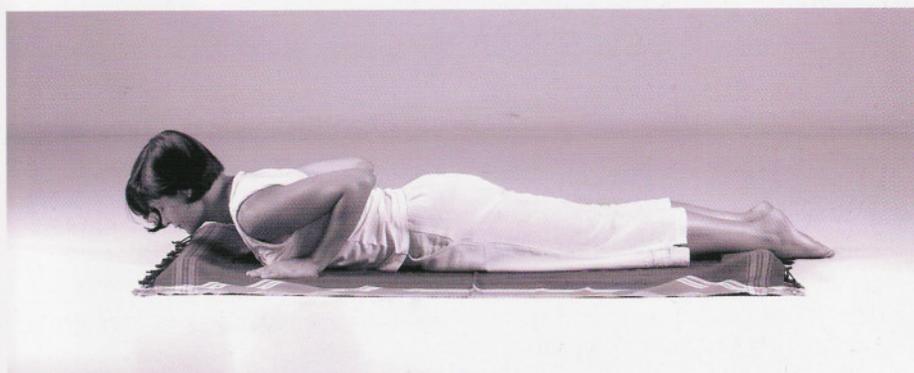
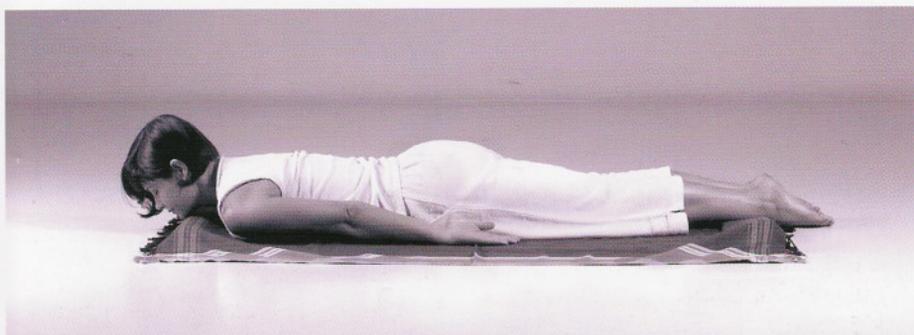
LAS ASANAS DE BELLEZA

POSTURA DE LA COBRA

- Nos tumbamos boca abajo con las piernas juntas y estiradas.
- Apoyamos las palmas de las manos debajo de los hombros.
- Elevamos lentamente el tronco, inspirando, manteniendo los brazos flexionados. La parte baja del abdomen queda apoyada en el suelo.
- Llevamos la cabeza hacia atrás, estirando bien el cuello.

Beneficios:

- Dotamos de elasticidad a la columna.
- Estiramos todos los músculos del cuello, torácicos y abdominales, tonificamos los músculos posteriores del cuello, los de la espalda: dorsales, lumbares, intercostales y paravertebrales.
- Fortalecemos los músculos de los brazos y los hombros, las piernas y los glúteos.
- Masajeamos profundamente la zona lumbar, y también los riñones y las cápsulas suprarrenales. Favorecemos todas las funciones renales.
- Favorecemos el funcionamiento intestinal por la compresión y el estiramiento que ejercemos sobre el abdomen.
- Mejoramos el riego al cerebro.
- Reafirmamos los músculos anteriores del cuello y el mentón.



LA PINZA

- Nos sentamos con las piernas juntas, estiradas, y los brazos a lo largo del cuerpo. Mantenemos la cara mirando al frente.

- Hacemos una inspiración profunda, y al expulsar el aire vamos descendiendo suavemente.

Llevamos las manos sobre los muslos y las vamos deslizando a lo largo de las piernas tratando de llegar hasta los tobillos o las plantas de los pies.

Estiramos la columna en toda su longitud; el pecho queda sobre las piernas. El cuello, lo mantenemos en línea con el resto de la columna, y la cara queda relajada mirando hacia las rodillas. Llevamos la postura hasta donde nos sea posible, sin forzar, y en este punto nos relajamos ayudándonos de la respiración.

Hacemos respiraciones profundas, regulares y nasales. Aprovechamos cada expulsión de aire para relajar cada vez más la espalda y los músculos posteriores de las piernas.

- Nos concentramos en la respiración, siguiendo atentamente el flujo del aire, o bien en las sensaciones corporales en la postura, tomando consciencia de la sensación de estiramiento, por ejemplo, en los

músculos posteriores de las piernas.

El tiempo que permanezcamos en la postura dependerá de nuestro grado de entrenamiento, o de si se practica la postura aisladamente o como parte de una serie. Si la practicamos dentro de una serie, el tiempo medio aproximado podría ser entre uno y dos minutos. Si la practicamos aisladamente, podemos mantenerla entre dos y tres minutos.

Beneficios:

- Uno de los innumerables beneficios de la postura de la pinza es que tiene, de forma indirecta, un efecto relajante sobre los músculos del cráneo. Al estirar y relajar los músculos posteriores de las piernas (sobre todo los isquiotibiales), a través de las cadenas musculares posteriores relajamos también los músculos temporales y maseteros, que son los principales implicados en la tensión de la mandíbula.

- Durante la práctica de esta postura, las últimas vértebras se separan ligeramente, con lo que liberamos las fibras nerviosas y mejoramos el riego a la médula espinal. Es una postura indicada en caso de lordosis.

- Además de estirar los músculos de la espalda, estiramos y fortalecemos los músculos posteriores de las piernas y tonificamos la cintura abdominal. Ayuda a liberar tensiones musculares en la espalda

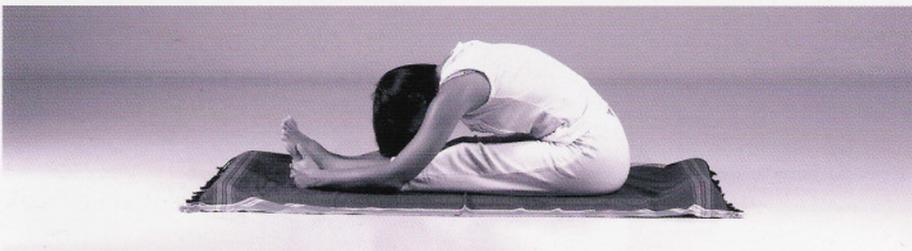
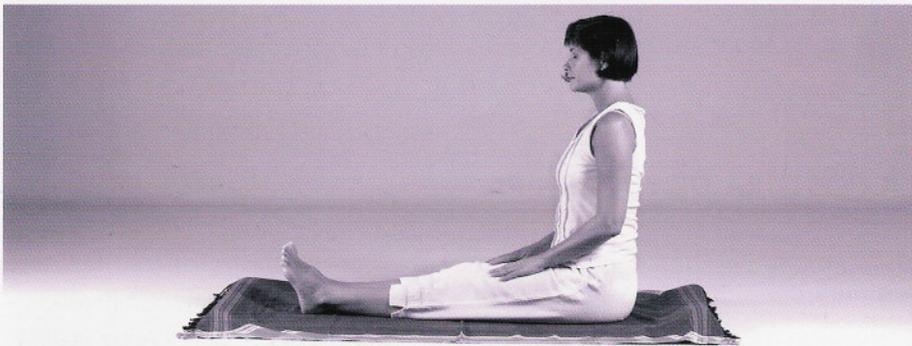
y las piernas, además de relajar los órganos internos del abdomen.

- Favorecemos en general todas las funciones gastrointestinales. Actúa contra el estreñimiento, dispepsia y gastritis. Previene las hemorroides y mejora el riego a la zona pélvica. Tonifica en las mujeres el útero y los ovarios, y en los hombres la próstata.
- Al estirar los músculos, los vaciamos de sangre; al relajarlos, éstos vuelven a llenarse con sangre renovada, así que estamos mejorando el riego a las piernas y la espalda.

- Estéticamente, esta postura trabaja afinando las piernas y reduciendo los depósitos adiposos en la cintura abdominal.

- Tiene también un efecto relajante en los músculos faciales, combate la tensión en la zona de la mandíbula, en los músculos temporales y maseteros, además de ser una gran ayuda en algunas cefaleas de tensión.

- Sobre el sistema nervioso tiene un efecto relajante. Cuenta también con un efecto estabilizador sobre el ritmo cardiaco.



POSTURA LATERAL

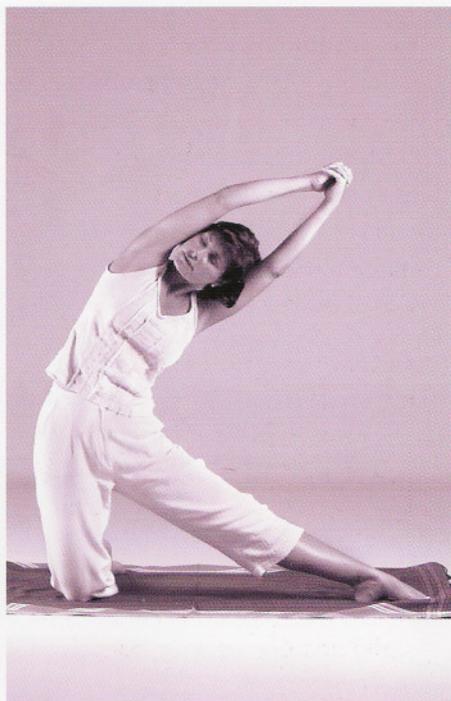
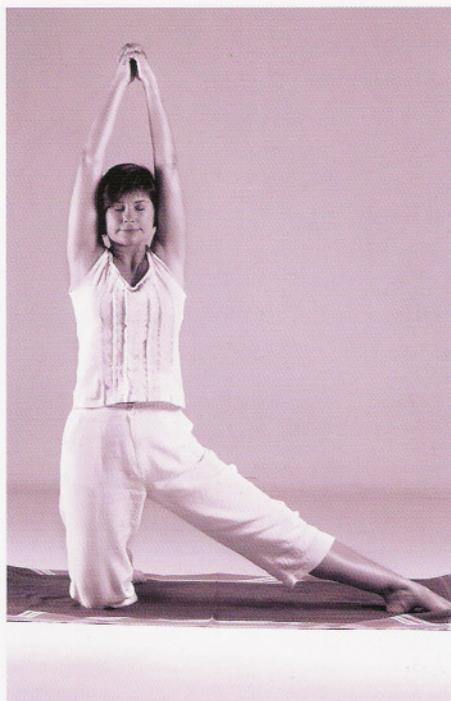
- Nos sentamos con las piernas separadas, flexionamos una de las piernas y llevamos el talón a la base del muslo. Elevamos los brazos, entrelazamos las manos, estiramos bien el tronco y lo flexionamos lateralmente hacia la pierna estirada.
- Mantenemos las manos entrelazadas, los brazos estirados, la cabeza bien metida entre los brazos y la cara mirando al frente. Repetimos hacia el otro lado.
- Dotamos de elasticidad a la columna hacia los lados.
- Estiramos y tonificamos los músculos de los costados, afinamos la cintura.
- Aumentamos la capacidad de dilatación del tórax, ya que estiramos los músculos intercostales.
- Masajeamos profundamente el hígado al flexionar hacia el lado derecho, y el páncreas y el bazo al flexionar hacia el lado izquierdo.

Beneficios:

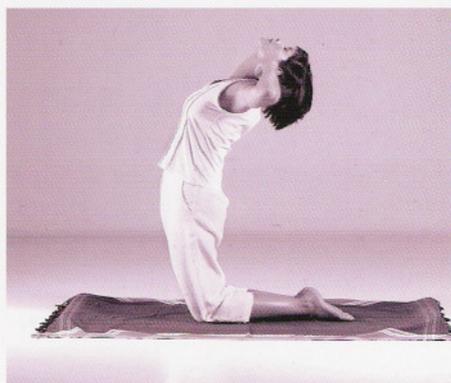
- Fortalecemos los músculos del cuello, los brazos y los hombros.

LA POSTURA DE NATASHIRA

- De rodillas, llevamos las palmas de las manos hacia la nuca abriendo bien los brazos.
 - Arqueamos suavemente la columna hacia atrás, manteniendo los glúteos contraídos, presionando la pelvis hacia delante. Nos concentramos en la respiración o en la zona de la base de la columna.
 - Mantenemos la postura 30 segundos y nos relajamos aflojando todos los músculos. Repetimos.
- ### **Beneficios:**
- Tonificamos todos los músculos posteriores del cuerpo.



- Estiramos músculos de las caras superiores de los muslos, abdominales y pectorales.
- Tiene un efecto tónico sobre el sistema nervioso, mejoramos el riego al cerebro y a la médula espinal.



LA POSTURA DEL SÍMBOLO DEL YOGA

- Nos sentamos con las piernas cruzadas, en la media postura del loto o en la postura del loto, y entrelazamos las manos en la espalda. Al entrelazar las manos en la espalda lo hacemos manteniendo las palmas de las manos mirando hacia dentro para no forzar las articulaciones. Estiramos completamente los brazos y flexionamos lentamente el tronco hacia delante, elevando también los brazos y manteniendo la cara y el cuello relajados. Mantenemos la postura durante un minuto aproximadamente.

Beneficios:

- Eliminamos la tensión neuromuscular entre los hombros y en la parte alta de la espalda.
- Combatimos la rigidez en las articulaciones de los hombros.
- Mejoramos el riego a la parte alta del cuerpo, y favorecemos el funcionamiento de todos los órganos abdominales.
- Estiramos y tonificamos los músculos de los brazos y los hombros.

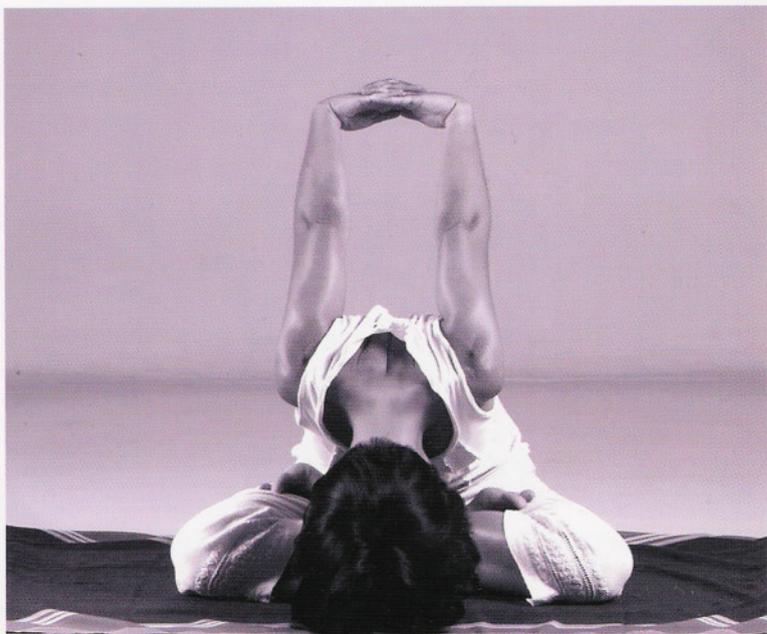
LA POSTURA DEL COCODRILO

- Nos tumbamos boca abajo con las piernas juntas y estiradas, llevamos las palmas de las manos a la nuca y, aprovechando la inspiración, elevamos el tórax. Mantenemos los brazos abiertos. Las piernas pegadas al suelo. La respiración normal: suave, regular.

Beneficios:

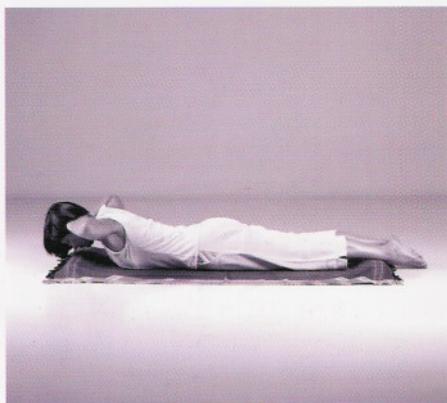
- Tonificamos la musculatura posterior del cuerpo, y especialmente los músculos de la zona lumbar.
- Fortalecemos los músculos abdominales y masajeamos los

LA POSTURA DE ESTIRAMIENTO DELA PIERNAS



órganos internos del abdomen.

- Estiramos y fortalecemos los músculos pectorales.
- Aumentamos la capacidad pulmonar.



LA POSTURA DE EXTENSIÓN SOBRE LA PIERNA

- Nos sentamos con las piernas juntas y estiradas. Flexionamos una de las piernas y colocamos la planta de ese pie contra el muslo (sin ponerlo debajo). Estiramos la columna desde la base y vamos flexionando el tronco lentamente hacia delante, aproximándolo a la pierna estirada. Nos mantenemos inmóviles ayudándonos de la respiración para relajarnos en la postura. Nos mantenemos así durante un minuto aproximadamente y hacemos el cambio de pierna.

Beneficios:

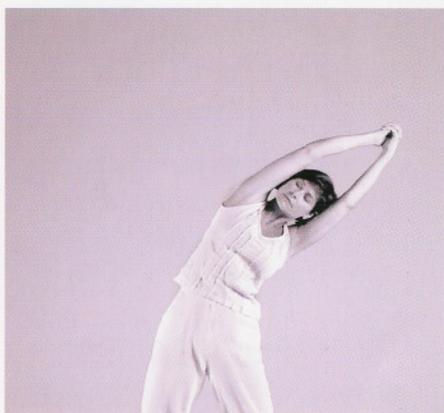
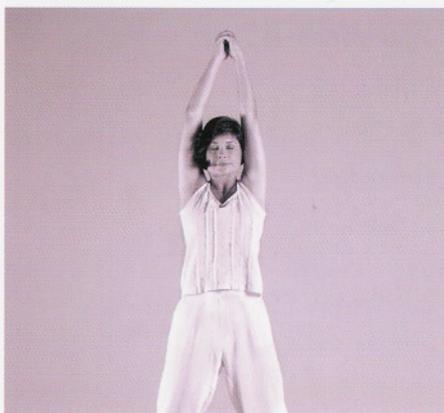
- Estiramos y fortalecemos todos los músculos posteriores del cuerpo. Dotamos de elasticidad a la columna hacia delante.
- Masajeamos profundamente los órganos internos del abdomen, favoreciendo todas las funciones gastrointestinales. Prevenimos la gastritis, el estreñimiento, la dispepsia y la aerofagia.
- Relajamos los músculos de la cara.
- Tiene un efecto estabilizador sobre el ritmo cardíaco y un efecto relajante sobre el sistema nervioso.

LA LUNA

- De pie con las piernas separadas y los brazos en cruz, nos dejamos caer lateralmente.
- Mantenemos la cara mirando hacia arriba, hacia el brazo que queda en alto.
- El brazo que queda abajo lo mantenemos relajado, sin cargar el peso sobre la pierna.

Beneficios:

- Dotamos de elasticidad a la columna hacia los lados. Estiramos los músculos oblicuos del abdomen y la espalda. Combatimos la tensión en la zona lumbar.
- Fortalecemos toda la musculatura de las piernas, los brazos, los hombros, el cuello y el mentón.



EL TRIÁNGULO

- De pie con las piernas separadas y los brazos en cruz, vamos inclinando el tronco lentamente hacia delante y llevamos una mano hacia el tobillo del lado contrario, aproximando la cara a la pierna tanto como nos sea posible.
- Mantenemos la cara mirando hacia arriba, hacia el brazo que queda en alto.

Beneficios:

- Dotamos de elasticidad a la espina dorsal hacia delante. Estiramos los músculos oblicuos del abdomen y la espalda.
- Fortalecemos las piernas.
- Mejoramos el riego a la parte alta del cuerpo.
- Tonificamos los músculos del cuello.

LA MEDIA POSTURA DE LA VELA

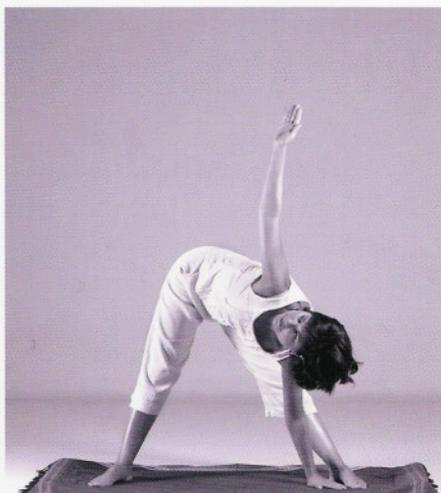
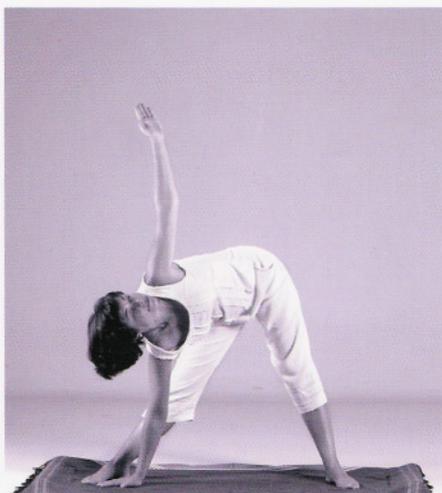
- Nos tumbamos boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo.
- Presionando con las manos y los brazos en el suelo, vamos elevando las piernas y el tronco, desplazando todo el peso del cuerpo hacia los hombros, llevando las manos a la cintura o a la zona lumbar.
- Mantenemos las piernas estiradas pero relajadas, sin confundir esta postura con la de la vela.
- Dirigimos la barbilla hacia el pecho.
- Dejamos caer una de las piernas,

manteniéndola completamente estirada, y si llegamos al suelo con los dedos del pie, los metemos hacia dentro y los apoyamos en el suelo.

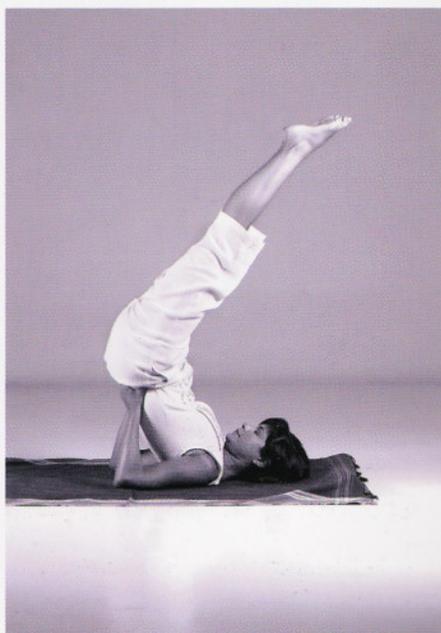
- La concentración en la respiración ha de ser profunda, regular y nasal.
- Mantenemos entre 50 y 60 segundos, nos relajamos y repetimos.

Beneficios:

- Combatimos y prevenimos toda clase de problemas circulatorios en las piernas, las varices, la celulitis, pesadez en las piernas, etc.



- Mejoramos también el riego a la parte alta del cuerpo, al corazón, a los pulmones y al cerebro.
- Irriga abundantemente la cara y mejora el tono de la piel. Retarda la aparición de arrugas y atenúa las pequeñas líneas de expresión. También irriga el cuero cabelludo, alimentando las raíces de los cabellos. Practicando a diario una postura de inversión como la vela conseguiremos una piel más oxigenada, un tono más saludable y un pelo brillante, fuerte y sano.



LA POSTURA DE LA VELA

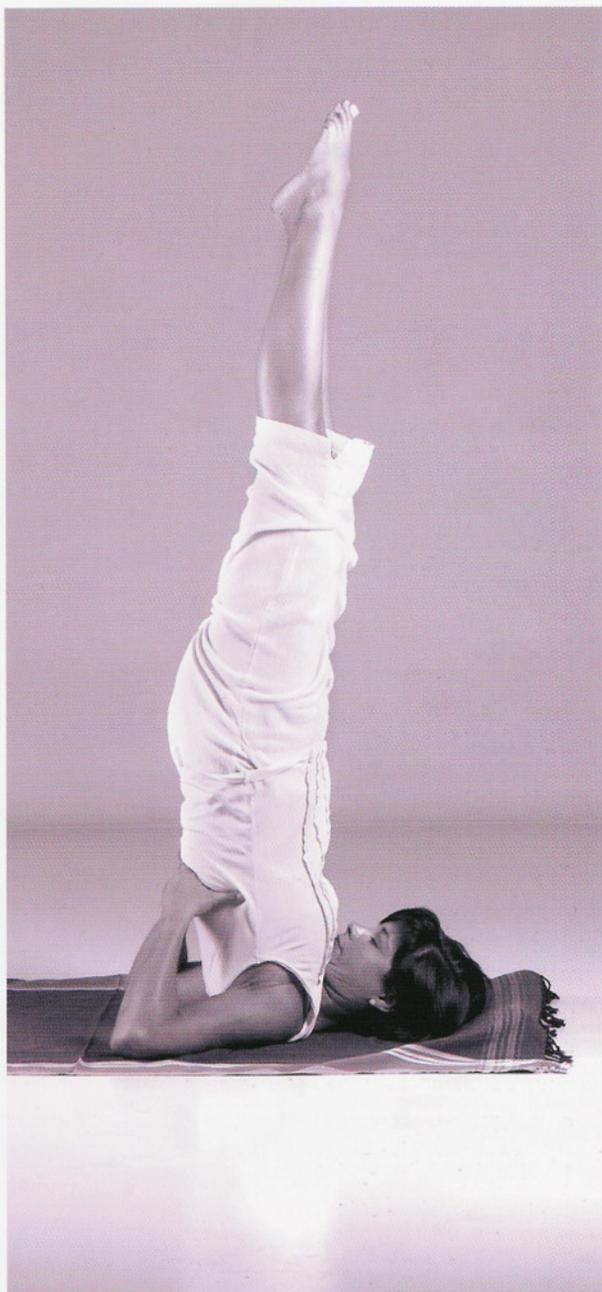
- Nos tumbamos boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo.
- Presionando con las manos y los brazos en el suelo, vamos elevando las piernas y el tronco, desplazando todo el peso del cuerpo hacia los hombros, llevando las manos hacia los costados y manteniendo el cuerpo tan vertical como nos sea posible.
- Dirigimos la barbilla hacia el pecho.

Beneficios:

- Combatimos y prevenimos toda clase de problemas circulatorios en las piernas, varices, celulitis, pesadez en las piernas, etc.
- Mejoramos también el riego a la parte alta del cuerpo, al corazón, a los pulmones y al cerebro.
- Irrigamos abundantemente la cara y mejoramos el tono de la piel. Retardamos la aparición de arrugas y atenuamos las pequeñas líneas de expresión. También irrigamos el cuero cabelludo, alimentando las raíces de los

cabellos. Practicando a diario una postura de inversión como la vela conseguiremos una piel más oxigenada, un tono más saludable y un cabello brillante, fuerte y sano.

- Mejoramos la vista y aportamos brillo a la mirada.
- Prevenimos el prolapso de órganos internos por los efectos de la vida sedentaria.
- Masajeamos la glándula tiroides, con lo que equilibramos las ligeras alteraciones que casi todos tenemos. Al normalizar las funciones de la tiroides, se estabiliza el peso.
- La postura de la vela beneficia las funciones respiratorias, por lo que tiene efectos muy saludables sobre algunos tipos de asma.



EL ARADO

La postura del arado se llama así porque la forma que adopta el cuerpo una vez construida la postura recuerda a la de un antiguo arado. Es una postura perteneciente al grupo de posturas de inversión. Es una de las posturas más importantes del yoga por sus múltiples beneficios, aunque al principio puede parecer algo dificultosa si tenemos algo rígidos algunos grupos musculares de la espalda.

Técnica:

- Nos tumbamos boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo, y vamos elevando las piernas lentamente hasta que queden perpendiculares al suelo.
- Seguimos elevando lentamente las caderas mientras hacemos presión en el suelo con los brazos y las palmas de las manos para ayudarnos a elevar el cuerpo.
- Llevamos los pies hacia atrás y, si llegamos al suelo, metemos los dedos de los pies hacia dentro y los apoyamos en el suelo. El peso del cuerpo descansa sobre los hombros.
- Mantenemos las piernas completamente estiradas.

Beneficios:

- Masajeamos los hombros y las cervicales.

- Mejoramos el riego a la parte alta del cuerpo, especialmente al corazón, a los pulmones y al cerebro.
- Descongestionamos y masajeamos órganos internos por el movimiento que realiza el diafragma al respirar en esta posición.
- Favorecemos especialmente el aparato reproductor y el sistema inmunitario.
- Fortalecemos los músculos abdominales y las piernas.
- Como todas las posturas de inversión, es muy beneficiosa para todas aquellas personas que padezcan asma, bronquitis o cualquier afección de las vías respiratorias.

AL CONSTRUIR LA POSTURA: lo hacemos muy lentamente, de forma controlada, tomando consciencia de cada movimiento.

AL DESHACER LA POSTURA: hacemos rodar la espalda en el suelo cuidadosamente. Es muy importante evitar los movimientos bruscos al deshacer esta postura.

LA RESPIRACIÓN: haremos respiraciones profundas, regulares y nasales. Al elevar el cuerpo hacemos una inspiración, y al deshacer la postura expulsamos el aire lenta y suavemente.

LA CONCENTRACIÓN: en la respiración, en los músculos de la espalda o en el abdomen.

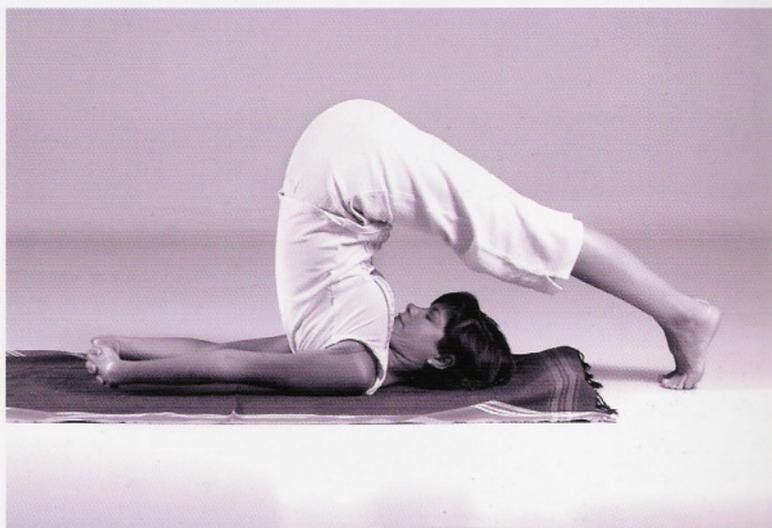
TIEMPO DE MANTENIMIENTO: un minuto aproximadamente. Si somos principiantes, la mantendremos al

principio durante unos quince segundos, y poco a poco iremos incrementando el tiempo de mantenimiento.

LOS ERRORES MÁS FRECUENTES:

- Flexionar las piernas.
- Deshacer la postura de golpe.
- Girar la cabeza una vez construida la postura.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA: las personas que sufren de hernia discal o de hipertensión deben evitar esta postura, excepto si lo hacen por indicación expresa de su médico u osteópata.



5

LA RESPIRACIÓN

LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE (PRANAYAMA)
LA RESPIRACIÓN (UJAYI)

LA RESPIRACIÓN

Todos sabemos que una respiración fisiológicamente correcta nos provee del oxígeno necesario para todas las funciones celulares (nutrición y eliminación de toxinas).

Respirar correctamente implica respirar por la nariz. Para ello, mantenemos la boca cerrada e inspiramos profundamente llenando los pulmones en toda su capacidad. Al exhalar el aire, lo hacemos vaciándolos completamente. Es un mecanismo sencillo y muy complejo al mismo tiempo; lo hacemos sin esfuerzo, ya que nuestro sistema nervioso se encarga de regularlo adecuadamente. Sabemos también que nuestra forma de respirar está estrechamente vinculada a nuestro estado psíquico. Así, una persona estresada respirará de forma superficial y entrecortada; por el contrario, en estado de relajación, nuestra respiración es profunda y aprovecha toda nuestra capacidad pulmonar. Podemos modificar nuestro estado psíquico en función de la respiración que hagamos de forma consciente o inconsciente. Si las condiciones del medio interno u externo no presentan ningún obstáculo, la respiración correcta es un proceso natural. Por desgracia, el medio en que respiramos habitualmente está cargado de partículas que irritan y ensucian nuestras vías



respiratorias y dificultan la respiración. Otras veces, por efecto del estrés, la tensión nerviosa, una congestión nasal o un catarro, alergia o cualquier otra afección respiratoria, nuestra respiración es insuficiente o dificultosa.

El hecho de respirar correctamente tiene un papel fundamental de cara a la salud y la calidad de nuestra piel. Cada una de los billones de células que conforman nuestro cuerpo se está renovando constantemente y se eliminan sustancias de desecho mediante la respiración. El oxígeno que inhalamos con cada respiración tiene la función de transformar los nutrientes en energía. Cuanto más oxígeno recibe nuestra piel, mejor alimentada e irrigada estará, lo cual se refleja en un cutis más luminoso y limpio. La piel fatigada, desvitalizada o con impurezas puede reanimarse y regenerarse mediante la práctica cotidiana de ejercicios respiratorios.

La respiración correcta limpia el cuerpo en profundidad, estimula positivamente al sistema nervioso (aumenta la cantidad de endorfinas) y mejora la irrigación sanguínea.

LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE (PRANAYAMA)

EJERCICIOS BÁSICOS

Los siguientes ejercicios pueden practicarse de pie, sentado o tumbado boca arriba, aunque, hasta que dominemos la técnica, es aconsejable practicarlos tumbado boca arriba para sentir el movimiento respiratorio y poder comprobar que hacemos los ejercicios de forma correcta.

EJERCICIO 1

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Inspiramos lenta y suavemente por la nariz y dirigimos el aire hacia la zona del abdomen (sentiremos cómo se dilata la parte baja del abdomen). Una vez llenos los pulmones, expulsamos el aire lenta y suavemente por la

nariz, de forma que la expulsión de aire nos lleve el mismo tiempo que nos llevó la inspiración (al expulsar el aire sentiremos cómo el abdomen vuelve a su posición inicial). Repetir 15 veces.

EJERCICIO 2

RESPIRACIÓN INTERCOSTAL

Inspiramos lenta y suavemente por la nariz y dirigimos el aire hacia la zona media del tórax, hacia los costados y, una vez llenos los pulmones (la inhalación provoca la dilatación de la zona media del pecho), expulsamos el aire lenta y suavemente por la

nariz de forma que la expulsión de aire nos lleve el mismo tiempo que nos llevó la inspiración. Repetir 15 veces.

RESPIRACIÓN CLAVICULAR

Inspiramos lenta y suavemente por la nariz y dirigimos el aire hacia la parte alta del tórax, hacia las clavículas o hacia los hombros y, una vez llenos los pulmones (la inhalación provoca la dilatación de la zona superior del pecho), expulsamos el aire lenta y suavemente por la nariz de forma que la expulsión de aire nos lleve el mismo tiempo que nos llevó la inspiración. Repetir 15 veces.

Las respiraciones abdominal, intercostal y clavicular son ejercicios básicos que debemos dominar

antes de empezar a practicar ejercicios más complejos. La respiración abdominal es muy relajante y puede practicarse en cualquier momento en el que necesitemos eliminar tensiones. También ejerce un beneficioso masaje sobre órganos, vísceras, nervios y músculos abdominales. Las respiraciones intercostal y clavicular amplían la capacidad de dilatación del tórax y la capacidad pulmonar, además de eliminar tensiones en el diafragma y en el pecho.

EJERCICIO 4

LA RESPIRACIÓN COMPLETA O INTEGRAL

Inspiramos lenta y suavemente por la nariz y dirigimos el aire hacia la parte baja del abdomen. Continuamos inspirando ininterrumpidamente llenando las zonas media y alta del tórax. Una vez los pulmones estén completamente llenos, comenzamos a expulsar el aire

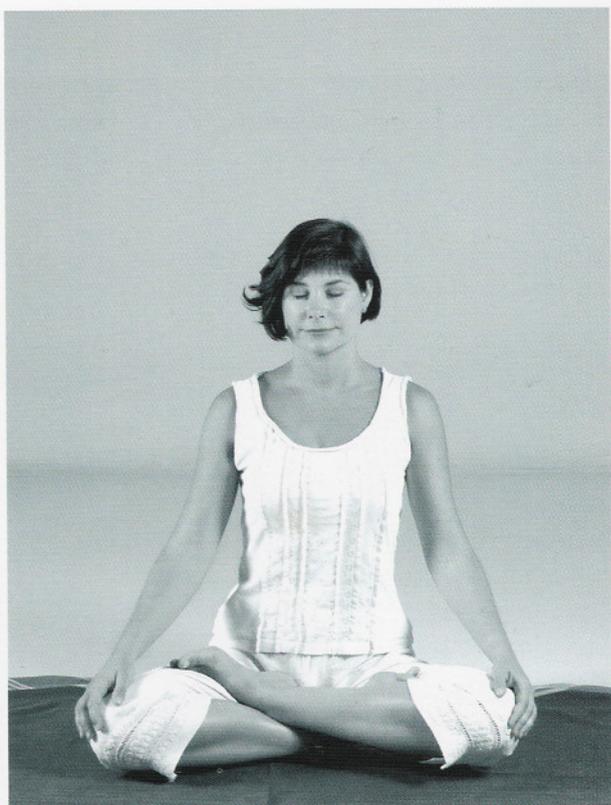
lenta y suavemente por la nariz, de manera que la expulsión de aire nos lleve el mismo tiempo que nos llevó la inspiración. Repetir 15 veces.

EJERCICIO 5

LA RESPIRACIÓN COMPLETA CON RETENCIÓN

Realizamos una inspiración completa y, una vez llenos los pulmones, retenemos el aire durante unos cuatro segundos. Transcurrido este tiempo, expulsamos el aire lenta, suave e ininterrumpidamente. La expulsión dura el mismo

tiempo que la inspiración. Después de practicar este ejercicio unas cuantas veces, se puede ir aumentando de forma paulatina el tiempo de retención de aire, pero siempre evitando excesos. Repetir unas 7 veces.



LA RESPIRACIÓN (UJAYI)

- Nos sentamos con la columna erguida, sacando el pecho hacia fuera y llevando los hombros hacia atrás.
- Dejamos caer la barbilla sobre el pecho y contraemos los músculos abdominales. Mantendremos la contracción de los músculos abdominales durante todo el tiempo que dure el ejercicio.
- Inspiramos lenta y suavemente llenando completamente los pulmones de aire. Como tenemos los músculos abdominales contraídos, el abdomen no se dilata, pero notaremos la expansión que se produce en las zonas media y alta del tórax.
- Una vez completamente llenos los pulmones, hacemos una retención de aire a pulmón lleno. El tiempo de retención debe ser moderado al principio y, a medida que nuestra capacidad pulmonar vaya aumentando, iremos incrementando gradualmente los segundos de retención.
- Una vez transcurrido el tiempo de retención, cerramos la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la mano derecha, y expulsamos el aire por la fosa nasal izquierda, de manera que el tiempo que nos lleve la expulsión de aire sea más o menos el doble que nos llevó la inspiración.
- Podemos practicar este ejercicio respiratorio durante unos cinco minutos.

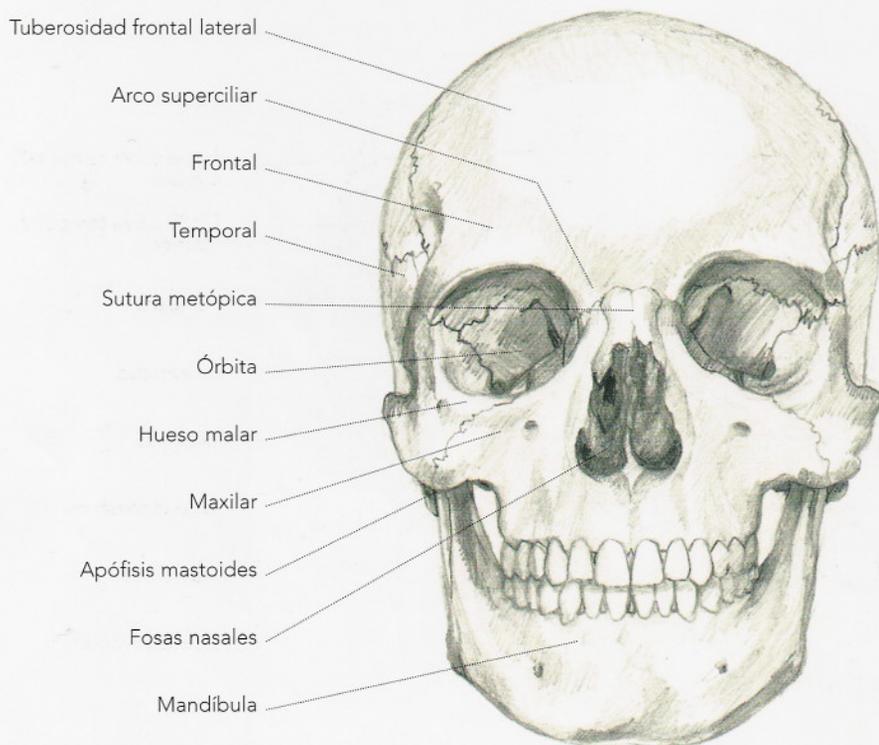
Beneficios:

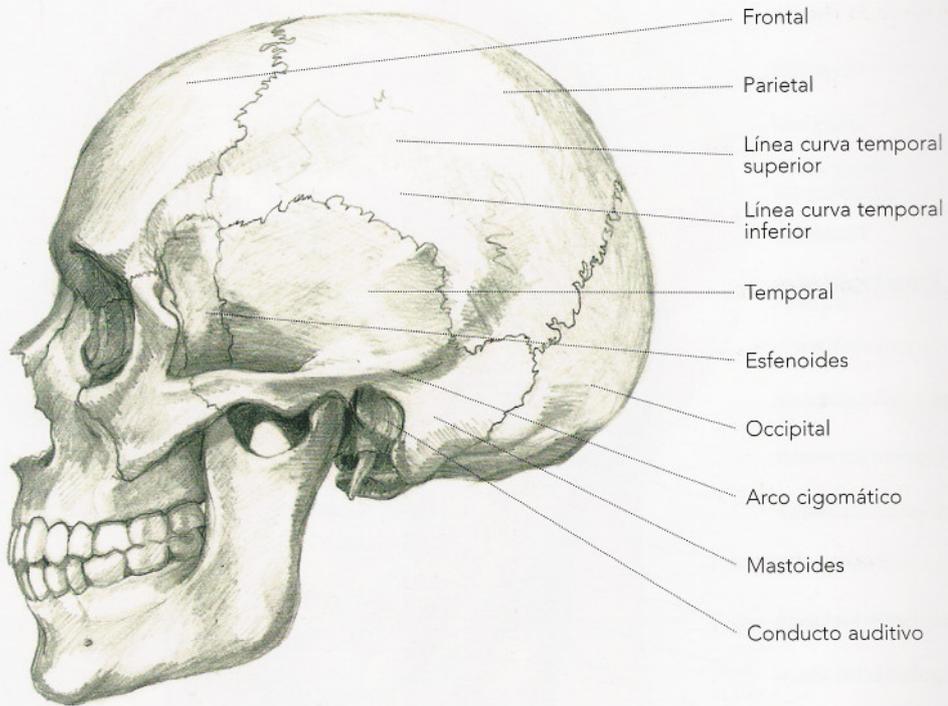
- La práctica regular de este ejercicio aumenta la capacidad pulmonar y fortalece las vías respiratorias, incrementa el intercambio de gases en los pulmones, tiene un efecto purificador sobre la sangre y mejora la oxigenación de todos los tejidos. Tiene un efecto equilibrante sobre el sistema nervioso.
- Combate la tensión en el pecho y en los órganos internos, ya que estira el diafragma y proporciona un beneficioso masaje a todos los órganos y vísceras abdominales.



LA BASE ANATÓMICA: EL CRÁNEO

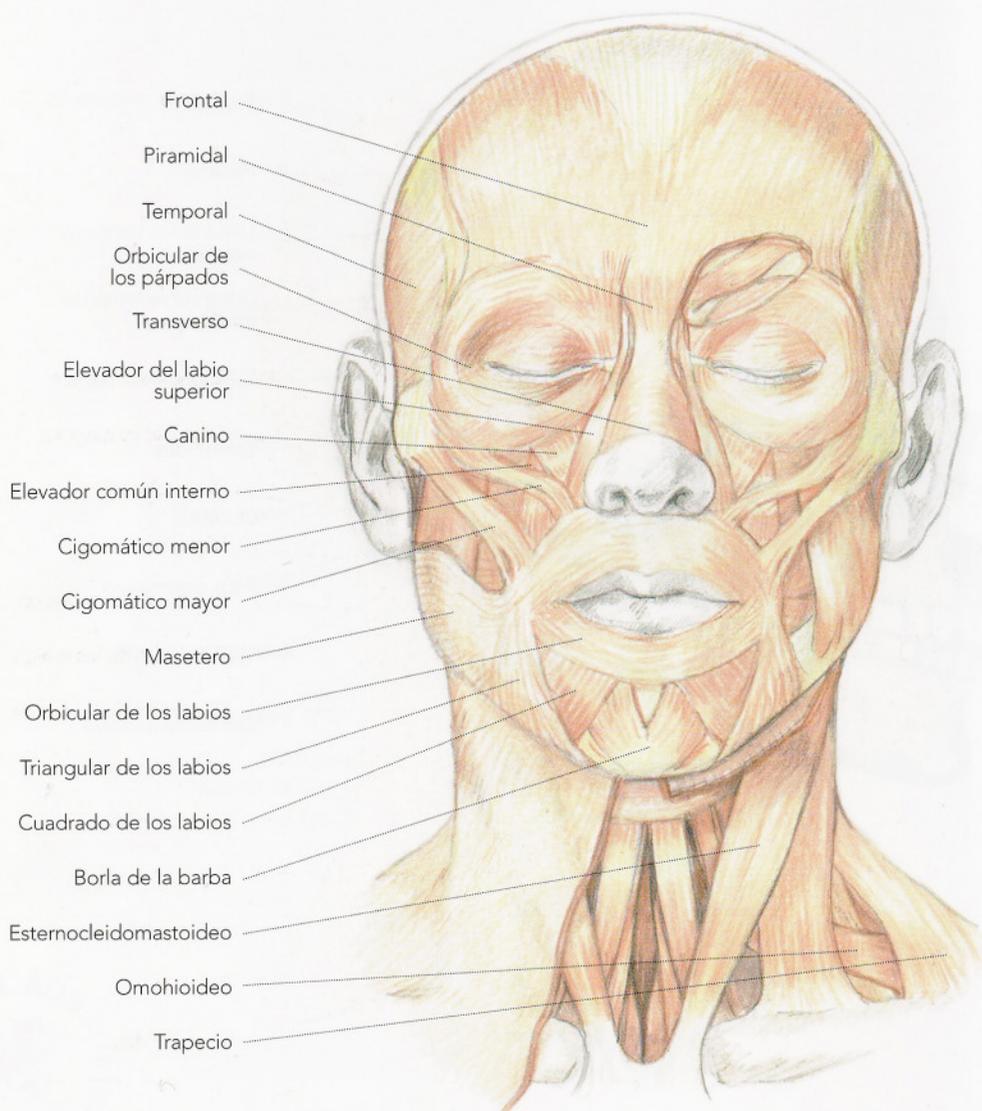
El cráneo es el soporte estructural de la cara. La forma de la cara está determinada en gran medida por el contenido del cráneo y por la tensión de los músculos que se insertan en él.





LA BASE ANATÓMICA: LOS MÚSCULOS FACIALES

Los ejercicios de yoga facial combinan ejercicios de relajación muscular con otros de fortalecimiento para actuar sobre toda la musculatura de la cara de dos maneras diferentes y complementarias, dependiendo de la



función de cada músculo: relajando la tensión en los músculos depresores que en general «tiran hacia abajo» y fortaleciendo los músculos elevadores que «los elevan».

