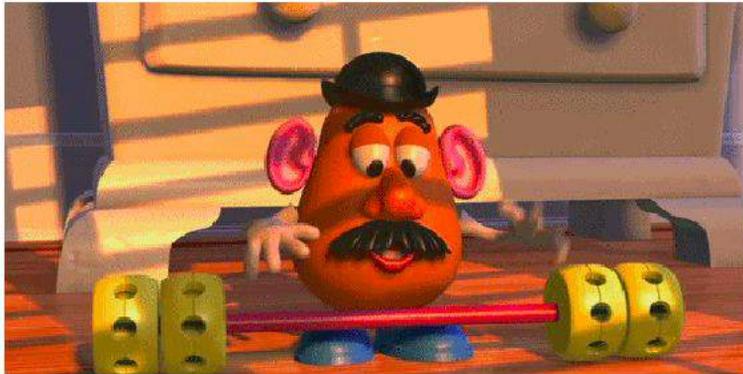


## La polvera

por Teresa de la Cierva



La belleza está en el interior. Pero no toda. El aspecto externo hay que cuidarlo. ¿Quieres conocer lo último en cosméticos, dietas, maquillajes, peinados, depilación, intervenciones de estética...? La respuesta la vas a encontrar asomándote a esta Polvera.



## ¿No tienes un entrenador facial?

Publicado por [Teresa de la Cierva](#) el oct 20, 2014

Compartir

Ni entrenador personal, ni coach, ni PT. **Lo último es tener un FT (facial trainer)**. Muchas mujeres, hartas de agujas que convierten su cara en un colador, **buscan el placer (y la eficacia) de las manos** para preservar su juventud. Hay varias técnicas, todas con un denominador común: **ejercitar los 57 músculos diferentes que tenemos en el rostro** evitar que se descuelgue la piel que los cubre.

### -KOBIDO

Es una milenaria técnica japonesa que significa 'antiguo camino de la belleza'. **"Se trata de ejercitar toda la musculatura que no usamos habitualmente de cuello, cara y cabeza"**, explica Eva Crespi, directora del **Spa del Hotel Majestic** de Barcelona.

Las sesiones requieren dos fases: masaje y energía. **La primera incluye suaves golpeteos, amasamientos y movimientos circulares** que son aplicados **por todo el rostro, el cuello y el cráneo**. **La segunda son suaves presiones en puntos precisos con el fin de estimular el flujo de energía**. **"Estos movimientos requieren una gran habilidad, y la formación requiere más de dos años"**, como advierte Crespi. **"En Majestic Spa (sesión de 40 minutos, 105 €) hemos contratado a los mejores maestros, para realizar la "puesta a punto", pero lo ideal es mantener los resultados en casa con una serie de ejercicios que les enseñamos**. Si los hiciéramos todos los días no haría falta recurrir nunca al bisturí".



### La entrada más popular

## Afeitado: caras que da gusto besar

433... [Lee la entrada completa](#)

Publicidad

### Categorías

Cosmética facial | pelos | Maquillaje  
Medicina Estética | Hombres | En forma  
Dietas | Perfumes | Tratamientos faciales  
Manos/Pies

### Etiquetas

### Entradas por mes

octubre 2014 | septiembre 2014  
agosto 2014 | julio 2014 | junio 2014  
mayo 2014 | abril 2014 | marzo 2014  
febrero 2014 | enero 2014  
diciembre 2013 | noviembre 2013  
octubre 2013 | septiembre 2013  
agosto 2013 | julio 2013 | junio 2013  
mayo 2013 | abril 2013 | marzo 2013  
febrero 2013 | enero 2013  
diciembre 2012 | noviembre 2012  
octubre 2012 | septiembre 2012  
agosto 2012 | julio 2012 | junio 2012  
mayo 2012 | abril 2012 | marzo 2012  
febrero 2012 | enero 2012  
diciembre 2011 | noviembre 2011  
octubre 2011 | septiembre 2011  
agosto 2011 | julio 2011 | junio 2011  
mayo 2011 | abril 2011 | marzo 2011



*"Se trabaja toda la **musculatura profunda, la piel, el sistema nervioso y los meridianos de la medicina tradicional china**", añaden de la **Clínica Francesa Dray** de Madrid (90 minutos, 100 €).*

*"Los **movimientos del Kobido se realizan con ligereza, y percusión rítmica**" puntualiza María José Ruiz de **Sai Tei** en Madrid (una hora, 59 €).*

Y según María Casado, del **Hotel Barceló Sancti Petri**, una hora y media (95 €) bastan una reafirmación sin necesidad de cirugía. *"**La piel puede rejuvenecer hasta cinco años**", asegura.*

#### -YOGA FACIAL

Esta "entrenamiento" **se realiza con presión con las manos y dedos sobre los músculos endurecidos por el estrés** y el paso de los años, **éstos se van relajando y poco a poco recuperan su posición natural**. *"Ya en una primera sesión sorprende cómo puede cambiar la expresión", garantiza Maiko, una terapeuta oriental con unas manos privilegiadas para recorrer todos los ángulos del rostro.*

La presión que se ejerce actúa siguiendo las líneas de cada músculo facial, **"y el agarrotamiento que sufren algunos puede provocar cierta molestia al principio"**, avisa.



*"Cuando el rostro se muestra rígido es porque la linfa no está fluyendo de manera adecuada, lo que repercute en un rostro hinchado en algunas zonas y hundido en otras", asegura Danixa Montero de Serendipia. "Las maniobras buscan, no solo tonificar los músculos, sino también reactivar la circulación linfática. Es un excelente tratamiento preventivo de la flaccidez y ejerce un efecto flash inmediato", afirma.*

febrero 2011   enero 2011  
diciembre 2010   noviembre 2010  
octubre 2010   septiembre 2010  
julio 2010   junio 2010   mayo 2010  
abril 2010   marzo 2010   febrero 2010  
enero 2010   diciembre 2009  
noviembre 2009   octubre 2009  
septiembre 2009   julio 2009   junio 2009  
mayo 2009   abril 2009   marzo 2009  
febrero 2009   enero 2009

#### Blogs ABC

- Casco Scorpion de Thales: cuando es posible "pilotar" un avión con la mirada
- Vida, propiedad privada y escándalo
- Las trece razones por las que amamos el ajedrez favoritas de Kasparov
- El abrigo de la Reina
- Samsung Galaxy S5 con Android Lollipop

#### Calendario de entradas

octubre 2014

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

« sep

Publicidad

#### Enlaces

ABC.es

Según **Maiko**, “es muy **recomendable después de una operación facial** para aliviar las molestias de la contracción muscular y prevenir la atrofia de los músculos faciales”.

El número de sesiones dependerá del estado en que encuentren los músculos. En **Serendipia**, se inclinan por **más sesiones y más cortas** (20 minutos, 30 €) y **Maiko** prefiere **menos, pero más largas** (50 min, 60 €)

#### -FACE ROLLING o PILATES FACIAL:

Face Rolling es un método **creado por Yamuna**, una conocidísima **terapeuta que trabaja en centros tan punteros como el SHA Wellness de Altea**. Se basa en **trabajar los huesos y la musculatura facial con la ayuda de dos pelotitas** como las de Pilates (de ahí que se conozca también por ese nombre), pero en miniatura, y **de dos tamaños**.



En Madrid lo realiza **Ara Rosón**, una enamorada de la gimnasia facial -aprendió de la mejor, María Garrigues-, y del método Yamuna. “**El objetivo es levantar los músculos faciales al mismo nivel donde los teníamos cuando éramos jóvenes**”.

La **diferencia con los digitométodos está en que los ejercicios se realizan con las pelotas**: con la bola más pequeña se trabaja el rostro, y con la grande la parte posterior del cuello.

“**Yo hago el primer trabajo en cabina, pero está pensado para seguirlo en casa (te llevas las pelotas)** y que **nos convirtamos en escultoras de nuestro rostro, sin miedo a hacernos daño, ya que manipulando tú misma con los dedos puedes hacertelo**”, explica Ara.

Las sesiones (75 minutos, 90 €) **incluyen radiofrecuencia, para devolver la firmeza a la piel, y masaje craneosacral**, que trabaja la masa ósea (para restituir los volúmenes perdidos).

La efectividad de este sistema está en la destreza. “**No es una cuestión de apretar, sino de acertar**”, aclara.

#### - MADEROTERAPIA FACIAL

Se utilizan para el masaje **diferentes rodillos y paletas de madera de cedro**, especialmente diseñados para cada parte del rostro.

“**Los movimientos que realizamos con estos instrumentos siguen un**

ritual que mejora la circulación y tonifica los músculos faciales, **definiendo pómulos, maxilar y aquellas zonas que mas sufren el efecto de la gravedad**", explica Inma Blanquer, de **Shiatsu Assari**, especialistas en este método.



"Las manipulaciones están estudiadas también para **drenar y eliminar toxinas** lo que proporcionará mayor transparencia a la tez".

EL protocolo incluye una **exfoliación con productos naturales** (miel, avena, limón, coco, papaya y frutos rojos), **una mascarilla, y el masaje con aceite de argán** (50 minutos, 55 €).

\*Este artículo lo publiqué el pasado sábado en ABC de Salud, pero solo en la versión papel, y lo reproduzco para los lectores que solo son aficionados a las webs!

Compartir

---

[Anterior](#)

[Siguiente](#)

*Pelo brillante, por "ojones"*

---

**ABC.es** La polverá © DIARIO ABC, S.L. 2014