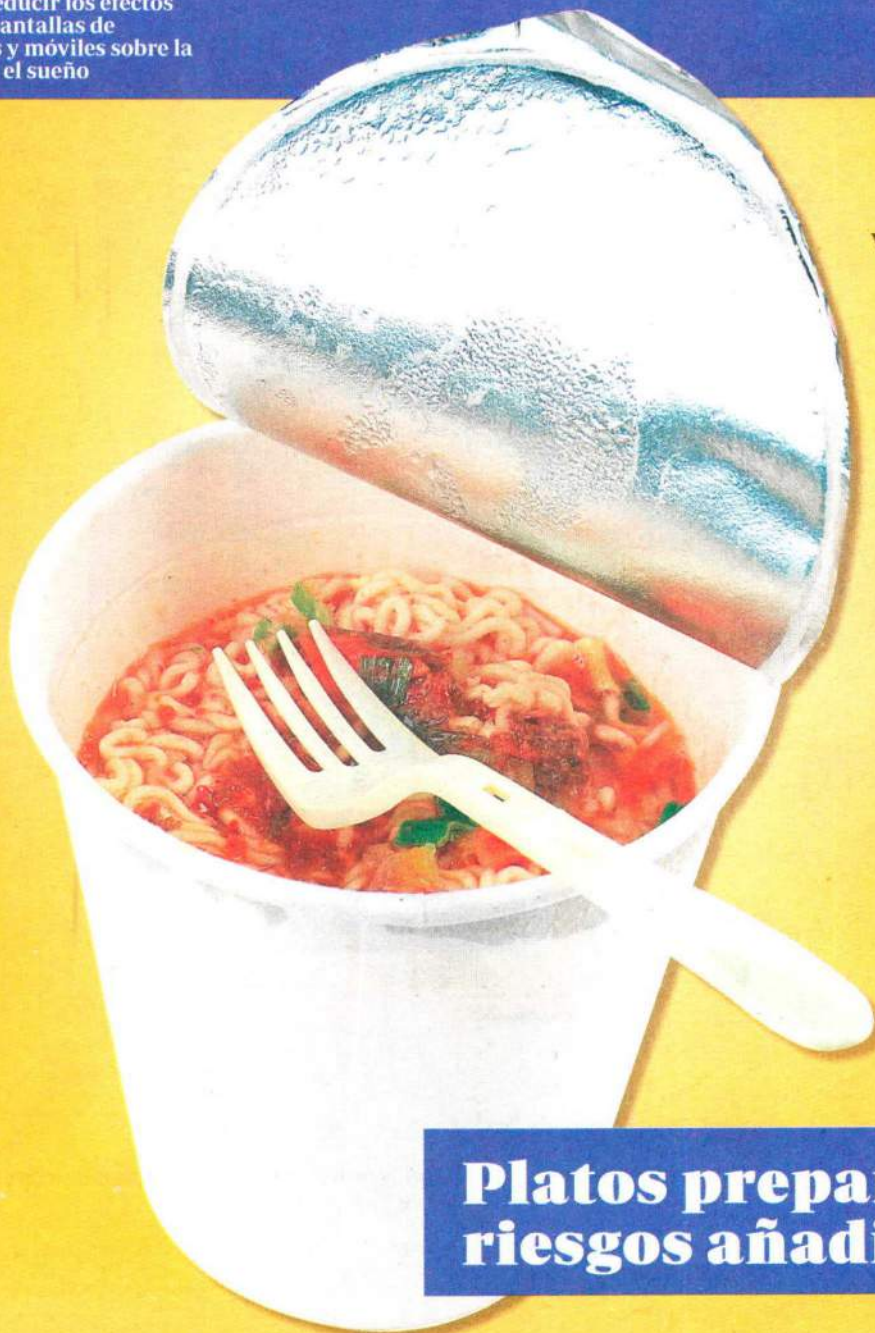


ABC *de la* SALUD

11 de octubre de 2014 / N°68/ abc.es/salud

NUEVAS TECNOLOGÍAS
Cómo reducir los efectos
de las pantallas de
tabletas y móviles sobre la
retina y el sueño

**El consumo
de platos
precocinados
va en aumento,
pero su abuso
puede llevar a
desequilibrios
nutricionales**



**Platos preparados,
riesgos añadidos**

Estar bien

MUECAS DE GIMNASIA FACIAL. (Fuente: entrenador Kobido del Hotel Majestic)
Realizar de 6 a 8 repeticiones de cada ejercicio, una vez al día, con ayuda de un aceite (los especialistas se inclinan por el de argán, entre otras cosas porque se colabora con cooperativas de mujeres)



TODOS LOS MÚSCULOS DE LA CARA
emular "El grito de Munch" durante 6 segundos.

CEÑO
Prensar la ceja 6 segundos, en 3 lugares diferentes, dibujado una uniceja, a lo Frida Kahlo.

FRENTE
Apretarla como si se tuviera fiebre, y bajar los ojos

OJOS
Girar la mirada en el sentido de las agujas del reloj, mirando durante 6 segundos a las 12, a las 3, a las 6, a las 9, y a las 12 otra vez.

PÁRPADO SUPERIOR
Poner los dedos, que son las pesas del gimnasio, bajo las cejas, en el párpado superior, levantarlos, aguantar 6 segundos

YOGA FACIAL

¿Tiene un entrenador facial?

Con una serie de muecas y masajes musculares podemos convertirnos en escultoras de nuestro propio rostro, para mantenerlo joven y terso a pesar de los años

TERESA DE LA CIERVA

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) del entrenamiento muscular. La cara tiene 57 músculos diferentes que se pueden ejercitar como los del cuerpo, para mantener la firmeza. Muecas y masajes musculares logran el milagro.

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 Crespo, directora del SPA del Hotel Majestic de Barcelona. Combina ejercicios caseros con trabajo cabina de la musculatura profunda con maniobras de amasamiento, toques específicos de la superficie de la piel y la acupresión de puntos Shiatsu.

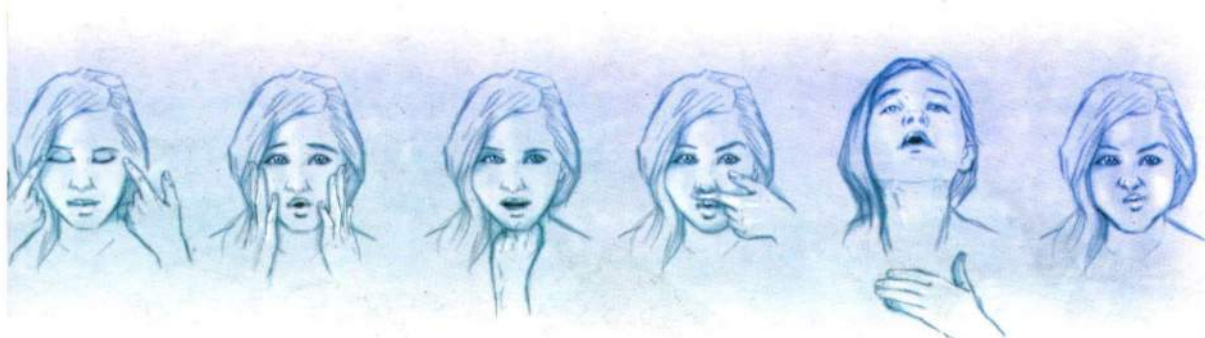
«El Kobido se realiza con ligereza a través de una rápida secuencia de movimientos de percusión rítmica. Así, el sistema nervioso se estimula, mejorando la circulación sanguínea y el flujolinfático, reforzando y tonificando los músculos», añade María José

Ruiz de Sai Tei en Madrid. «Se recorre el óvalo facial a lo largo de todo el surco nasogeniano, el pliegue desde la nariz a la boca; desde la comisura del labio hasta el masetero, uno de los músculos de la masticación que más se contractura; desde donde termina la nariz, por debajo del pómullo hasta debajo de la sien; el orbicular de los ojos, el músculo que está sobre la ceja, y el de frente», explican desde la Clínica Francesa Dray.

«Estos movimientos requieren una gran habilidad, y la formación requiere más de dos años, como advierte Eva Crespo. «En Majestic Spa hemos contratado a los mejores maestros, para realizar la "puesta a punto", pero lo ideal es mantener los resultados en casa».

Tras la sesión el terapeuta enseña los ejercicios apropiados al cliente (ver ta-





PÁRPADO INFERIOR Y PATAS DE GALLO
Colocar los dedos en el raballo del ojo, cerrar los ojos, estirar la piel hacia fuera y mantener durante 6 segundos.

MEJILLAS
Agarrar el rictus con la mano y pronunciar la u y a continuación la i

PAPADA
Poner el puño debajo de la barbilla, y abrir la boca mientras empujamos con el puño.

CÓDIGO DE BARRAS
Con un dedo, apretar la zona, y lanzar besos

CUELLO
Estirarlo, sujetar con la mano en la parte donde empieza el escote, mirar hacia el cielo y mandar «besos de pez» (besitos)

LABIOS
Toma aire por la boca, y pasar la bola de aire de un lado a otro, arriba y abajo. También sirve para el óvalo facial.

bla) para mantener el resultado «lifting» en casa. «Si lo hiciéramos todos los días no haría falta recurrir nunca al bisturí», añaden. Según María Casado, del Hotel Barceló Sancti Petri (ganador del premios al mejor Spa Resort de España de los World Travel Awards), una hora y media bastan para conseguir cinco objetivos: recuperación, hidratación, relajación, activación de la circulación y, lo más importante, reafirmación sin

necesidad de cirugía. «La piel puede rejuvenecer hasta cinco años», asegura.

Yoga facial

Este «entrenamiento» se realiza ejerciendo presión con las manos y dedos sobre los músculos endurecidos por el estrés y el paso de los años, estos se van relajando y poco recuperan su posición natural. «Ya en una primera sesión sorprende cómo puede cambiar la expresión», garantiza Maiko (www.yogafacial.es), 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 agrotamiento que sufren algunos puede provocar cierta molestia al principio», avisa. El número de sesiones dependerá del estado en que encuentren los músculos, pero al principio, se necesitan una o dos sesiones a la

semana. «Es muy recomendable después de una operación facial para aliviar las molestias de la contracción muscular y prevenir la atrofia de los músculos faciales». Sin embargo, no se puede recibir si se tiene algún problema del sistema sanguíneo «porque mejora la circulación sanguínea y no es beneficioso para esas dolencias». Si se quiere prolongar los resultados en casa, Maiko imparte clases de automasaje y «asanas» faciales (90 minutos, 100€) para estirar los músculos de la cara.

Yamuna 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 esferas para no meter el dedo donde no debemos (uno de los problemas de otros sistemas). En Madrid lo realiza Ara Rosón (ararason@naturallift.es), 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 unas pelotas como las empleadas en Pilates (de ahí que se conozca también por ese nombre), pero en miniatura. Tienen dos tamaños: 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 y que nos convirtamos en escultoras de nuestro rostro, sin miedo a hacernos daño», explica Ara.

Las sesiones en cabina (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. Los talleres para aprender el método casero son de tres sesiones (50 € cada una).

