

QUERIDX,

COMO TE PROMETI, UN
BONUS EXTRA, DISFRUTALO
Y SACALE PROVECHO AL
MAXIMO

Masajes



Seis técnicas de masaje estilo Saeki

Ahora voy a compartir contigo seis tipos de masaje practicados por profesionales. Son masajes que yo he empleado durante muchos años. Cada movimiento tiene su importancia, de manera que te aconsejo que los realices habiendo entendido bien su propósito, en lugar de seguir ciegamente las instrucciones.

Aunque mucha gente, al pensar en masajes, se imagina movimientos circulares con las manos y complejas maniobras, las técnicas que muestro aquí son muy sencillas, como por ejemplo presionar las manos contra las mejillas o envolverte el rostro con las manos para calentarlo. Pero ten en cuenta que estos masajes no serán ni mucho menos tan efectivos si te concentras solo en la superficie de la piel.

Repito, una vez más, que la epidermis es solo la parte más externa de la piel y que no sirve de nada cuidar de la epidermis a menos que se cuide al mismo tiempo de lo que hay debajo. Es como con la ropa: si tienes los músculos tonificados, cualquier cosa que te pongas te sentará mejor.

Si bebes un sorbo de agua, se te quedará en la boca. No irá más lejos ni te servirá de nada a menos que tengas la fuerza de tragar, a menos que uses los músculos para ello. Del mismo modo, tu piel no absorberá los nutrientes si la capa dérmica no está en buena forma. Por eso mi programa para el cuidado de la piel consiste en un cuidado doble: refinar la epidermis por una parte y tonificar la dermis y los músculos subyacentes por otra. Los masajes son lo que tonifican la dermis y los músculos. Considera estas rutinas como una manera de tener la piel en forma.

1. Técnicas de estiramiento

Son masajes básicos, de caricias, que pueden realizarse en distintos momentos de la rutina diaria.



Con las puntas de los dedos estira la piel bajo los ojos hacia dentro mientras elevas la piel de la sien con la otra mano.



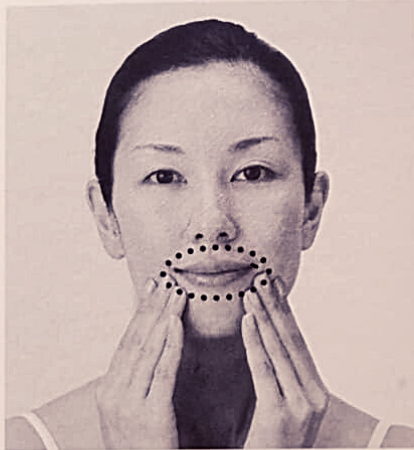
Ponte las manos en las mejillas y tira de toda la cara hacia fuera con un poco de presión.



Eleva la piel de la cara con los dedos o las manos.

2. Tirar y empujar

Son técnicas algo más fuertes que los estiramientos anteriores. Ayudan a que penetren mejor los cosméticos y mejoran el flujo linfático (p. 52).



Presiona con suavidad la piel en torno a los labios y las comisuras de la boca, donde se concentran los ganglios linfáticos.



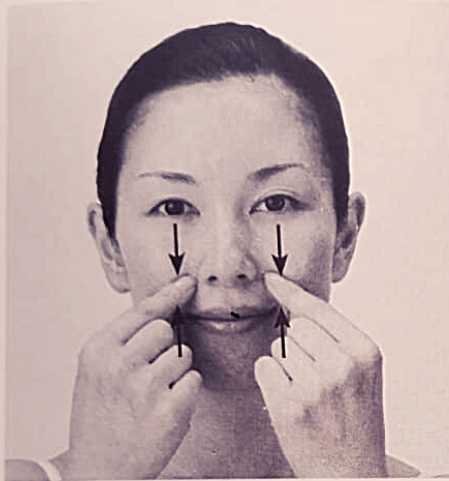
Los residuos tienden a acumularse en los nódulos linfáticos detrás de las orejas. Presiona la zona con los pulgares para ayudar a que fluyan hacia abajo.



Presiona con los pulgares los huecos bajo las cejas, otra zona con muchos ganglios linfáticos.

3. Pellizcado y lifting

Son claves para atenuar arrugas y flacidez. También pueden ayudar a corregir hábitos musculares.



Pellizca verticalmente las arrugas de la sonrisa y presiona hacia fuera con las yemas de los dedos.



Para las arrugas de la frente, pellizca la piel y relaja los músculos desde el centro hacia las sienes.



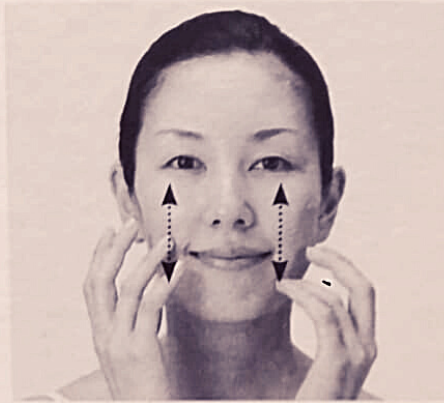
Estira las arrugas de la frente hacia un lado mientras sujetas la piel de la sien con la otra mano.



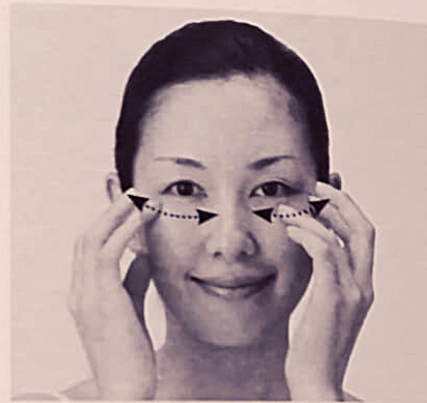
Los músculos de la frente se descolgarán igual que la piel. Tira de ellos hacia arriba alternando las manos.

4. El toque de piano

Este masaje es para las zonas en torno a los ojos y la boca, de piel fina y delicada. La idea es masajear la piel como si tocaras el piano.



Da suaves toquecitos en torno a las comisuras de la boca y las mejillas para elevar los músculos, reafirmando así la cara.



Da suaves golpecitos en torno a los ojos para estimular la circulación y atenuar las pequeñas arrugas.

5. Técnicas de sacudida

Son muy relajantes. La idea es sacudir el cuero cabelludo y la piel de la cara con las dos manos.



Coloca las palmas bajo las orejas y muévelas despacio adelante y atrás para mejorar el flujo linfático.



Presiona las sienes con las palmas de la mano y sacude suavemente la piel para lograr un efecto relajante.

6. Técnicas de presión

Son masajes que actúan sobre la dermis. Producirán calor en ella y por tanto mejorarán la circulación y darán al rostro un color saludable.



Calienta la piel tirando suavemente de los músculos en distintas direcciones, hacia afuera y hacia arriba.



Envuélvete el rostro con las manos para calentar la piel.