

Izumi Forasté Onuma

El secreto japonés del yoga facial

Realza la belleza natural de tu rostro y potencia tu bienestar



DIANA

El secreto japonés del yoga facial

Realza la belleza natural de tu rostro
y potencia tu bienestar

Izumi Forasté Onuma

Salud natural

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: noviembre de 2021

© Izumi Forasté Onuma, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Diseño del interior: © Twice Design

Fotografías del interior: © Mònica Prytz

Ilustraciones del interior: © IstockPhoto / Getty Images

ISBN 978-84-18118-75-3

Depósito legal: B. 16.377-2021

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

1. Introducción - **9**
 2. ¿Por qué necesitamos el yoga facial más que nunca? - **21**
 3. Cómo funciona el yoga facial y por qué es tan eficaz - **35**
 4. Consejos clave para disfrutar y sacar el máximo partido a tu práctica - **45**
 5. Yoga facial y masajes para cuidar cada zona de tu rostro - **59**
 6. Rutinas de yoga facial para momentos clave - **141**
 7. Otros aspectos que influyen en el rostro - **171**
 8. El orden sagrado de la rutina facial japonesa - **193**
 9. El arte del *well-aging* - **201**
- Agradecimientos - **205**



1/

INTRODUCCIÓN



Al ser mi madre japonesa y mi padre español, he podido nutrirme de dos culturas bien distintas. Aunque me crie en Barcelona, fui a una escuela japonesa para cursar mis estudios primarios y secundarios, y también pasábamos los meses de verano en el pueblo de mis abuelos en Japón durante mi infancia. Allí me sumergía en otro mundo totalmente distinto al de España.

Durante el tiempo que pasábamos allí, mi hermana y yo nos levantábamos cada mañana a las seis y nos apresurábamos a vestirnos para poder ir con mi abuelo al parque. Recuerdo las mariposas en el estómago con las que me despertaba. Mi abuelo siempre nos decía: «¡Ah! ¿Ya estáis despiertas? Vamos a llevarles algo de comer a los *kois* [carpas japonesas] y a las palomas». Entonces metía en una bolsa algunos restos de pan y el arroz que se había endurecido tras ponerlo como ofrenda en el *Kamidana*, un altar doméstico en miniatura que teníamos para venerar a un *kami* sintoísta. Una vez listos, nos calzábamos en la entrada de casa. Mi abuelo siempre se ponía su gorro y nos llevaba de la mano hasta llegar al parque, donde jugábamos y alimentábamos a los animalillos. Mientras nosotras nos dedicábamos a buscar las cáscaras de cigarra para ver quién encontraba la más perfecta, es decir, la más grande y entera, mi abuelo daba cada día unas cuantas vueltas al-

rededor del parque caminando rápido, siguiendo una rutina muy disciplinada. Esa constancia era la misma que tenía mi abuela a la hora de cuidar su piel, lo cual se reflejaba sin duda en su bonita tez.

Recuerdo que tras el *ofuro*, el tradicional baño caliente japonés, mi abuela siempre se sentaba delante de su tocador para llevar a cabo su rutina de belleza. Con los rulos puestos, se iba aplicando varios productos y terminaba dándose una especie de palmaditas en la cara. Aunque en esos momentos yo no prestaba mucha atención a sus cuidados faciales, ahora estoy segura de que esas palmaditas la ayudaban a activar la circulación y a que los productos penetrasen mejor en la piel. Aunque fueran pasando los años, las rutinas de mis abuelos se mantuvieron siempre iguales.

Desde bien pequeña me percaté de lo distintos que eran los cánones de belleza entre un país y otro. En esa época, en Japón se anhelaba tener una piel blanca, luminosa y sin imperfecciones, así como el pelo bien liso y las cejas finas. Por otro lado, en España se quería tener la piel lo más bronceada posible y gustaban las pecas. Se daba volumen al cabello y las cejas se preferían pobladas y marcadas.

Aunque siempre he apreciado tanto la belleza europea como la asiática, seguramente fue en mi adolescencia cuando empecé a fijarme en la piel radiante de las japonesas. En un principio pensé que serían los productos cosméticos, ya que el mercado de la cosmética en Japón es uno de los mayores del

mundo, y no podemos negar que tiene grandes marcas reconocidas a nivel global. Cada vez que viajaba a Japón para ver a mis abuelos, me encantaba (y me sigue encantando) perderme con mi hermana por las tiendas de belleza japonesas, donde la oferta de cosméticos es infinita y divertida de ver por su gran variedad de productos pioneros e innovadores (por ejemplo, tiras para no fruncir el ceño mientras dormimos, jabón facial en formato *mousse* que sale del envase en forma de rosa, crema de manos de rápida absorción específica para cuando usamos el ordenador, etc.). Sin embargo, más adelante me di cuenta de que lo que marcaba la diferencia no eran solo los cosméticos, sino más bien las rigurosas rutinas que tienen las japonesas a la hora de cuidar su piel.

A lo largo de los años he ido estudiando y adquiriendo conocimientos sobre el cuidado facial mediante libros y vídeos de dermatólogos y esteticistas japoneses. Cuanto más me he informado, más claro he visto que la principal diferencia y uno de los secretos de la «eterna juventud» de las japonesas, por así decirlo, es el cuidado diario que se dedican, que no solo pasa por utilizar los cosméticos de una forma rigurosa, sino también por incorporar cuidados extras como masajes y ejercicios de yoga facial dentro de la rutina. Esto me inspiró a crear mi canal de YouTube, donde quise compartir los secretos de belleza y el estilo de vida de la población japonesa para potenciar el bienestar tanto físico como mental. Y a través del canal, pude observar que los ejercicios de yoga facial y los masajes eran los vídeos que más llamaban la atención y que más visualizaciones tenían. Además de los miles de comenta-

Nuestra cara tiene más de treinta músculos que usamos cada día sin darnos cuenta.

Al movilizarlos de forma consciente, en especial aquellos que no utilizamos habitualmente, mejoramos la circulación sanguínea, oxigenamos la piel y conseguimos un efecto *lifting*.

Todo ello, a su vez, permite reducir el estrés que acumulamos en el día a día, el cual afecta directamente a la calidad de nuestra piel.

rios de agradecimiento que he recibido a través de ellos, no son pocas las personas que me han escrito para contarme que tras un tiempo practicando mis ejercicios o masajes, les habían preguntado si se habían hecho algún retoque en la cara.

Si bien es cierto que el estilo de vida y la alimentación también desempeñan un papel fundamental a la hora de lucir una piel radiante, tener una buena rutina e incorporar ejercicios de yoga facial y ciertos masajes marcan una gran diferencia. El cuidado de la piel no solo se limita a aplicar buenos productos, sino que también se centra en fortalecer y relajar los músculos a través de técnicas de masaje y yoga facial. De este modo, podemos decir que la belleza del rostro también se trabaja desde el interior.

He aprendido que cualquier persona, sea cual sea su edad, puede hacer que su piel se vea mejor. La clave está en informarse bien y dedicar cada día un tiempo exclusivo a cuidarse. Aunque podríamos hablar de disciplina, a mí me gusta más verlo como la voluntad de reservar un momento al día para mimarnos.

QUÉ ES EL YOGA FACIAL

Seguramente, en alguna ocasión habrás visto a personas con un cuerpo tonificado y joven, pero con un rostro que les hace aparentar más edad. Si nos fijamos un poco, encontramos con bastante frecuencia cuerpos jóvenes con rostros envejecidos.

Si hemos normalizado el hecho de practicar ejercicio para fortalecer el cuerpo, vernos bien y ganar salud, ¿por qué no hacemos lo mismo con el rostro? La idea principal del yoga facial es precisamente esa: ejercitar los músculos faciales del mismo modo que lo hacemos con el cuerpo.

En concreto, el yoga facial es la práctica de ejercicios faciales para relajar y tonificar los músculos de la cara de forma totalmente natural.

Al vernos y sentirnos mejor con la práctica de los ejercicios, reforzamos nuestra autoestima y mejoramos nuestro estado de ánimo. Tal como su nombre indica, el yoga facial aporta al rostro los mismos efectos que una práctica física de yoga le da al cuerpo.

Aunque existen centenares de personas que enseñan a practicar estos ejercicios faciales, Fumiko Takatsu es conocida como la principal divulgadora del yoga facial tanto en Japón como a nivel mundial. Sus prácticas se extendieron rápidamente por Japón a través de libros, revistas y apariciones en programas de televisión. Más tarde dio el salto a Estados Unidos, donde continuó impulsando la práctica del yoga facial y compartiendo su método alrededor del mundo.

Al ver la efectividad de los ejercicios faciales, no han sido pocos los dermatólogos y esteticistas japoneses que han investigado e ideado distintas posturas eficaces para rejuvenecer el rostro. Hoy en día es habitual que se recomiende en las con-

sultas de estos profesionales. Precisamente, he adquirido mi conocimiento sobre la práctica del yoga facial y los masajes a través de estos profesionales y de los divulgadores japoneses del método de Fumiko Takatsu.

A raíz de los centenares de peticiones que me han llegado a lo largo de los años en mi canal de YouTube y por email, he podido saber cuáles son las áreas del rostro que más preocupan a mis suscriptores. Gracias a ellos he investigado y probado numerosos ejercicios y masajes faciales, quedándome con aquellos que a mi parecer son los más efectivos, que son aquellos en los que he notado rápidamente la activación sanguínea, el estiramiento y la relajación muscular, o bien aquellos que me han provocado agujetas en el rostro nada más practicarlos. Además, todos ellos tienen en común que son prácticas fáciles de hacer incluso en el caso de los principiantes.

QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO

En estas páginas te explico todo lo que considero imprescindible saber para tener una piel sana y bella, profundizando especialmente en el yoga facial. Por ello, aprenderás a relajar los músculos del rostro y del cuello, que muchas veces tenemos en tensión sin saberlo y que nos generan dolor corporal o malestar. Compartiré contigo las distintas prácticas que he compilado de una gran variedad de profesionales japoneses, fusionando a su vez algunos ejercicios, como suelo hacer en mis vídeos de YouTube, y cuya eficacia he podido comprobar

tanto de primera mano como gracias a los comentarios que recibo a diario.

Encontrarás una serie de ejercicios de yoga facial y masajes que podrás practicar fácilmente y adaptar a tus necesidades. Cada postura se explica detalladamente y con instrucciones paso a paso que podrás seguir sin esfuerzo. También verás que hay una estrecha relación entre los cuidados de belleza y el bienestar físico y mental.

Del mismo modo que las asanas (las posturas corporales de yoga) han permanecido durante siglos por su eficacia probada, puedo predecir que los ejercicios de yoga facial también perdurarán con el paso de los años. Así pues, el libro que tienes en tus manos te servirá hoy y dentro de veinte años, e incluso podrás compartirlo con otras generaciones de tu familia.

He aprendido que cualquier persona, sea cual sea su edad, puede hacer que su piel se vea mejor. La clave está en informarse bien y dedicar cada día un tiempo exclusivo a cuidarse.