

# EL SECRETO JAPONÉS DEL YOGA FACIAL

REALZA LA BELLEZA NATURAL DE TU ROSTRO Y POTENCIA TU BIENESTAR

IZUMI FORASTÉ ONUMA

**AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS EL JUEVES 18 DE NOVIEMBRE**



La naturaleza de los músculos es la misma en el cuerpo que en el rostro: o se usan o se pierden. Si practicamos ejercicio para fortalecer nuestro cuerpo, vernos bien y ganar salud, ¿por qué no hacer lo mismo para la cara? El yoga facial es una técnica que se practica desde hace décadas en Japón y que combina ejercicios y masajes en la piel del rostro que mejoran la circulación sanguínea, alisan las arrugas de expresión, eliminan los signos de fatiga y contribuyen a su firmeza y luminosidad.

**Izumi Forasté Onuma**, especialista en las últimas tendencias de belleza y autocuidado provenientes de Japón, recopila en este libro 40 ejercicios de yoga facial que podrás adaptar a tus necesidades para trabajar distintas zonas del rostro, así como rutinas específicas para realzar tu belleza de forma totalmente natural. Dedicar unos minutos cada día a cuidarte con ejercicios para descongestionar bolsas y ojeras, levantar los párpados y abrir la mirada, suavizar arrugas del entrecejo o alrededor de los labios, realzar el óvalo del rostro..., y descubrir los increíbles resultados del yoga facial a las pocas semanas de práctica.


«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».

## IZUMI FORASTÉ ONUMA

**Izumi Forasté Onuma** creció entre dos culturas muy diversas. De raíces euroasiáticas (padre español y madre japonesa), su educación y su gran afición por los trucos de belleza y autocuidado le han permitido ir adquiriendo la información más puntera de dermatólogos, químicos y consultores de belleza japoneses. En 2016 lanzó su canal de YouTube que es uno de los principales en España en su categoría. *El secreto japonés del yoga facial* es la biblia donde comparte las claves de esta herramienta de autocuidado, aderezadas con oportunos consejos del estilo de vida japonés que potenciarán nuestra salud y nuestro bienestar.

 Izumi - Japanese Beauty & Lifestyle

 @ izumi\_japanesebeauty

 izuforyou.com



© Mònica Prytz

## SUMARIO

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

Agradecimientos

## EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

«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.

[...]

### 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 consultas 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.

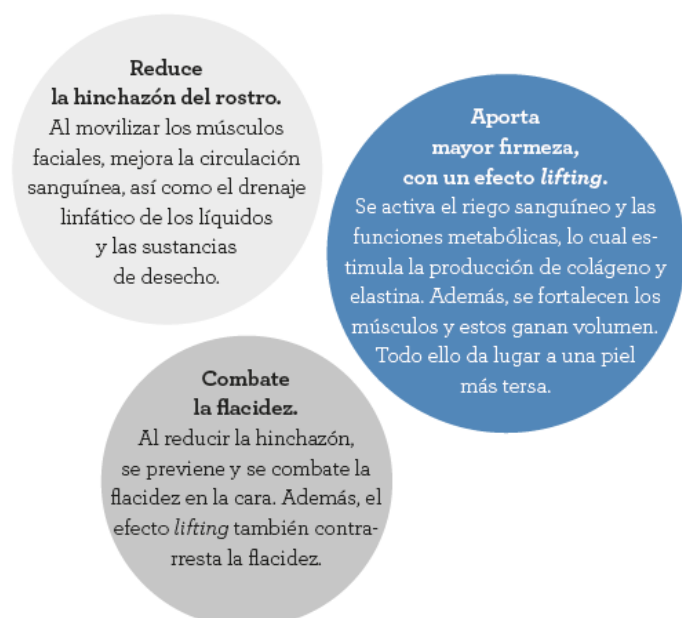
Del mismo modo que las asanas (las posturas corporales de yoga) han permanecido durante siglos por su eficacia probada, puedo predecir que los ejercicios de yoga facial también perdurarán con el paso de los años. Así pues, el libro que tienes en tus manos te servirá hoy y dentro de veinte años, e incluso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

pp. 15-18

## EXTRACTOS DEL LIBRO

### CAPÍTULO 3: CÓMO FUNCIONA EL YOGA FACIAL Y POR QUÉ ES TAN EFICAZ

Los principales beneficios que le aporta el yoga facial a tu rostro son los siguientes:



**Elimina la papada y marca el contorno facial.**

Gracias al drenaje de los líquidos y las sustancias de desecho se reduce la papada. Al fortalecer los músculos de los pómulos y del rostro en general, se ve definido el óvalo facial.

**Elimina bolsas y ojeras.**

Se evita la retención de líquidos y de sustancias de desecho debajo de los ojos, que es lo que facilita la aparición de bolsas y ojeras.

**Eleva los párpados y abre la mirada.**

La musculatura de alrededor de los ojos gana volumen, lo cual tensa la piel de debajo de las cejas y permite abrir la mirada.

**Elimina la flacidez alrededor de los ojos.**

Se activa la circulación alrededor de los ojos y se mejora el drenaje de los líquidos y las sustancias de desecho. Esto previene la flacidez en el contorno de los ojos.

**Reduce y previene las arrugas.**

El efecto *lifting* que se consigue gracias a la estimulación de colágeno y elastina, así como por el aumento del volumen muscular, reduce y previene las arrugas.

**La piel queda luminosa y con un tono más uniforme.**

Al aumentar el flujo sanguíneo, mejora la producción de colágeno y la renovación celular. Esto hace que la piel esté más hidratada y luminosa.

**Sube la comisura de los labios.**

Al fortalecer la musculatura alrededor de la boca, se elevan las comisuras de los labios, con lo que causarás una mejor impresión.

**Se suaviza la piel.**

Al acelerar la renovación celular y aumentar la hidratación, la piel se vuelve más suave.

## CAPÍTULO 6: RUTINAS DE YOGA FACIAL PARA MOMENTOS CLAVE

### Rutina de mañana para empezar bien el día

#### 5 minutos

Es muy habitual que el rostro se muestre hinchado al despertarnos, ya que al estar estirados durante muchas horas, se estancan los líquidos en la cara. Por ello te sugiero una sencilla rutina que puedes realizar por la mañana, tras haberte aplicado tu crema hidratante habitual, y que sirve para activar la circulación y reducir el volumen facial. Con ella se reducen las bolsas de los ojos y las ojeras, lo que permite tener una mirada despierta, además de marcarse bien el contorno de la cara. Todo esto teniendo en cuenta que por las mañanas no solemos tener mucho tiempo.

**1. Activa primero la circulación de alrededor de los hombros.**

Ejercicio para descargar la tensión de los hombros (página 63)



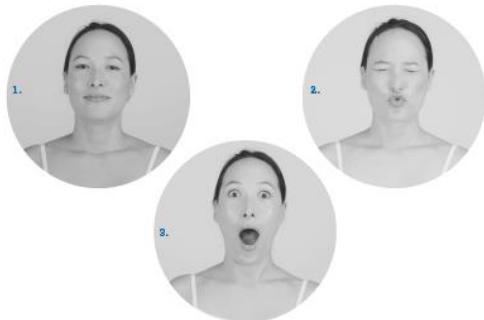
**2. Haz unos sencillos estiramientos de cuello para despertar el cuerpo.**

Ejercicio para estirar el cuello (página 64)



### 3. Mejora la circulación y elimina la flacidez del rostro.

Ejercicio para deshinchar el rostro (página 69)



### 4. Define una bonita línea de la mandíbula.

Ejercicio para definir el contorno de la cara (página 73)



### 5. Reduce las bolsas y las ojeras.

Ejercicio para eliminar bolsas y ojeras (página 103)



pp. 144-147

#### Para más información:

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

María Fernanda Ginnari  
934 928 697  
[mginnari@planeta.es](mailto:mginnari@planeta.es)