

T

enemos exactamente 56 músculos en el rostro pero preferimos ejercitar los del cuerpo con sentadillas y abdominales varios, aún sabiendo que la cara es el espejo del alma. Esta es una de las conclusiones que saqué tras una hora de clase y entrevista posterior con Leila Haddioui, creadora del método de cuidado del rostro Bovisaj y colaboradora de Sisley. Leila, a cuya filosofía de automasaje y yoga facial focalizados en sus conocimientos de anatomía es fiel Elisa Sednaoui, no pretende caer en el discurso fácil (y nada avalado por la ciencia) del poder de las piedras como el cuarzo o el jade con las que se elaboran algunas de las muchas herramientas que inundan la oferta cosmética. Ella prefiere hablar alto y claro del proceso de envejecimiento de la piel: “La gravedad es el enemigo del buen envejecimiento. Por eso lo primero de todo al hacer un automasaje en el rostro es que los movimientos sean hacia arriba para resetear la memoria muscular porque tienden a ir hacia abajo”, dice. Pero, sobre todo, incide en los beneficios mentales que tiene aplicar los productos faciales con consciencia, mimo y una técnica depurada que respete los contornos de la cara y los tejidos de la piel. Es una manera de dedicarse unos minutos a una misma, desconectar del mundo exterior —¿Quién no desea encerrarse en el baño para hacer su rutina sin interrupciones familiares?— y situarse en un primer plano frente al frenesí diario. Haddioui imparte clases privadas para adentrarse sobre su método para hacer frente al paso del tiempo. Insiste en que la intensidad de los movimientos no es igual para todo el mundo y que la forma del óvulo facial y la presencia de mayor o menor cantidad de grasa influyen (espóiler, si es un rostro delgado y alargado, cuanto más suave, mejor). Pero sobre todo hace referencia a cómo puede cambiar notablemente el estado de ánimo inhalar el olor de la crema que se va a aplicar, respirar de forma consciente durante toda la rutina y lanzarse a una misma el mensaje de que te estás cuidando. Y si se trata de recomendaciones prácticas hay algunas básicas como usar herramientas de masaje previamente enfriadas en la nevera, hacer pequeños movimientos a modo de pellizco en la piel y ciertos levantamientos de cejas manuales para evitar la tendencia que tenemos a guiñar los ojos.

La dermatóloga Ana Molina confirma que está demostrado que masajear la piel del rostro, cuello e, incluso, la del cuero cabelludo, estimula la circulación sanguínea y favorece la renovación epidérmica. Y eso se traduce en una piel más luminosa y en un cabello sano. Pero los milagros no existen y “para que todo masaje tenga un impacto evidente en términos de prevenir el envejecimiento, deberían ser frecuentes (casi diarios) y de unos 30 minutos”, señala. Estas versiones cotidianas y domésticas se nos quedan cortas a la hora de poder estimular la producción de colágeno y elastina (es cierto que los fibroblastos reaccionan al estrés del masaje, pero necesitan mucho más tiempo y continuidad). Pero eso no significa que no tengan otros beneficios colaterales. La doctora Molina insiste en la capacidad para aumentar la vascularización y desinflamar que tiene el frío y, por tanto, muchas de estas herramientas de las que hablábamos. Pero sobre todo —volvemos al necesario autocuidado— en el bienestar que provocan por todas las terminaciones nerviosas que tiene la piel y que se activan mediante el tacto. Además, si contribuyen a potenciar el cumplimiento de las rutinas “bienvenidos sean. Todo lo que ayude a que se lleven a cabo las pautas de cuidado, es recomendable. Y más si impactan en cómo nos sentimos y no solo en cómo nos vemos”, añade Molina. Si decidimos entregarnos a las bondades del automasaje, Mireia Olivet, esteticista experta en masajes de The Secret Lab, recalca la importancia de la técnica y de llevar a cabo los movimientos en la dirección correcta para que el paso sea efectivo y no contraproducente. “Lo ideal son los movimientos ascendentes y hacia el exterior del rostro para contrarrestar la gravedad y la flacidez. La presión suave pero firme, y en áreas sensibles como los contornos de ojos se realizan movimientos delicados con la yema de los dedos”. En cuanto al orden, subraya la importancia de comenzar en el cuello para estimular el drenaje linfático, seguir con mandíbula y mejillas “con movimientos en forma de C para relajar la mandíbula y elevar los pómulos; con movimientos circulares y ligeros, desde el lagrimal hacia las sienes y, por último, la frente, masajeando desde el centro hacia las sienes y el nacimiento del cabello”, apunta. Y en esta oda al masaje como terapia de desconexión y liberación de endorfinas, no podemos olvidar cómo sus beneficios se multiplican exponencialmente cuando los lleva a cabo un facialista. Y más en un momento en el que los tratamientos se han reinventado como protocolos de bienestar en los que incluso se practican gestos de corrección postural y se prolonga el campo de acción hasta las cervicales. “Nos ayudan a que los músculos se destensen y reducen los niveles de estrés, ayudando también a aliviar dolores oculares, jaquecas y fatiga. Son efectivos en casos de bruxismo y relajan muscular y mentalmente. Además, un masaje bien realizado tiene una incidencia importante a la hora de mejorar nuestro sistema inmunológico”, explica Vera Guijarro, terapeuta de The Beauty Concept. Parecen motivos de peso para practicar el autocuidado a diario y entregarse a las bondades de los faciales en manos expertas de vez en cuando. Una vez al año, no hace daño, sino todo lo contrario.

EFECTOS COLATERALES

El uso de herramientas de MASAJE y la puesta en práctica de ciertos GESTOS y movimientos durante las rutinas de cuidado facial suman beneficios para la piel y la mente. Y, sobre todo, pueden ser una alternativa para potenciar el AUTOCUIDADO y el cumplimiento de las rutinas. Por ANA MORALES.

‘LA DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO DE LOS AUTOMASAJES ES IMPORTANTE PARA QUE SEAN EFECTIVOS’.



1. Dior Prestige Le Quartz Rose de Modelage, de DIOR, herramienta de piedra semipreciosa para aplicar la crema en rostro, escote y cuello, inspirada en la Rosa de Granville de los tratamietos de la casa. 2. Herramienta de masaje N°1, de CHANEL, realizada con materiales de origen biológico como cáscaras de semillas de camelia. 3. Ginkgo Gua Sha, de SISLEY, herramienta de masaje efecto frío con forma de hoja de Ginkgo Biloba, ingrediente estrella de los tratamientos de la 'maison'. 4. Rose Quartz Gua Sha, de ALMA SECRET, elaborada con cuarzo para mejorar la circulación sanguínea y reducir la hinchazón. 5. Precious L'Outil, de CLARINS, herramienta que reproduce la anatomía de la mano para ajustarse a los contornos del rostro y reforzar la acción alisadora de los tratamientos. 6. Luxurious Gua Sha, de MIRIAM QUEVEDO, fabricada en jade blanco para ayudar a la detoxificación de la piel.