

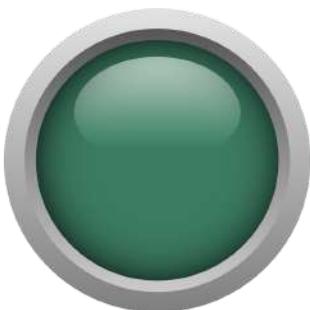
Yoga Facial



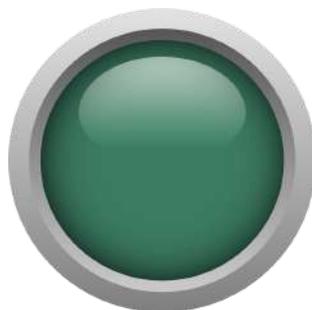
El yoga facial es una técnica natural que consiste en una serie de ejercicios y masajes diseñados para fortalecer y tonificar los músculos del rostro. Al igual que el yoga corporal, el yoga facial se enfoca en la respiración, la relajación y la conciencia del cuerpo, pero aplicado a la cara y el cuello.

A medida que envejecemos, los músculos faciales pierden firmeza y elasticidad, lo que contribuye a la flacidez y la aparición de arrugas. El yoga facial ayuda a contrarrestar estos efectos estimulando la circulación sanguínea, oxigenando la piel y promoviendo la producción de colágeno y elastina.

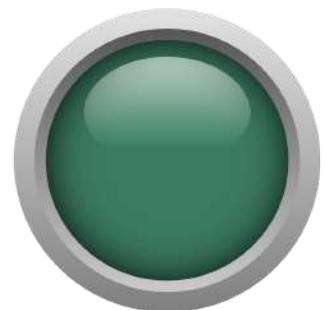
PREGUNTAS



MÚSCULOS



CURSOS



“Preguntas Frecuentes”

¿Qué es el Yoga Facial?

El Yoga Facial es una disciplina holística que combina ejercicios musculares específicos, automasajes, técnicas de respiración consciente y relajación facial para mejorar la salud y apariencia del rostro de forma natural.

Así como fortalecemos y tonificamos los músculos del cuerpo mediante el ejercicio físico, también es posible entrenar los más de 50 músculos que componen el rostro para mantenerlos activos, firmes y bien oxigenados.

Con el tiempo, el estrés, la falta de movimiento y los gestos repetitivos generan tensiones y pérdida de tonicidad facial. El Yoga Facial actúa directamente sobre estas causas, ayudando no solo a prevenir el envejecimiento prematuro, sino también a reeducar la musculatura facial y a devolver al rostro su expresión natural, relajada y luminosa.

Es una práctica que va mucho más allá de lo estético: promueve la conexión con una misma, la autoaceptación y el autocuidado consciente.



“Preguntas Frecuentes”

¿Cuándo debo practicar?

Idealmente 4 a 5 veces por semana por la mañana a primera hora o por la noche antes de irse a dormir. Practicar por la mañana puede ayudar a romper los malos hábitos ya que fortalecemos el músculo e impedimos que las expresiones faciales se acentúen. Practicando por la noche junto a los masajes faciales ayudas a relajar los músculos de la cara. Si no tienes tiempo a primera hora de la mañana o por la noche, puedes practicar a lo largo del día, puedes hacerlo en el coche, en la oficina, en el sofá de casa, antes de entrar a la ducha, muchos de los ejercicios son muy sencillos y no te llevará más de 5 a 10 minutos al día. En MYMAR te ayudamos a que integres la practica de ejercicios en tu rutina diaria de una manera sencilla y amena para que notes los resultados en un corto periodo de tiempo. Además si vienes a las clases te será más fácil alcanzar tus objetivos.



“Preguntas Frecuentes”

¿Cuánto tiempo tarda en verse los resultados?

La constancia es la clave. Muchas personas comienzan a notar cambios visibles y sensoriales desde las primeras semanas de práctica regular: una piel más luminosa, un rostro más relajado, una mirada más abierta y descansada.

A medio y largo plazo, con una práctica continua, se obtienen resultados más profundos: mejora en la simetría facial, reducción de arrugas, mayor firmeza en mejillas, párpados y contorno mandibular.

Ten en cuenta que el Yoga Facial no busca resultados inmediatos ni artificiales, sino una transformación gradual, natural y sostenible.

El rostro va cambiando a medida que tú también cambias tu relación contigo misma y con tu cuerpo.



“Preguntas Frecuentes”

¿Importa la edad para practicar Yoga Facial?

No, la edad no solo no es un obstáculo, sino que en muchos casos es una motivación poderosa.

El Yoga Facial puede practicarse a cualquier edad, adaptando los ejercicios a las necesidades de cada etapa:

- En mujeres jóvenes (20s y 30s), puede utilizarse como prevención del envejecimiento y como herramienta para mejorar la postura, la conciencia facial y la calidad de la piel.
- En edades medias o maduras (40s en adelante), es un aliado valioso para recuperar firmeza, suavizar arrugas, estimular colágeno y devolver vitalidad al rostro.
- Incluso en edades avanzadas, sigue siendo muy beneficioso, ya que el músculo es un tejido plástico y siempre puede responder al estímulo adecuado.

Nunca es tarde para empezar a cuidarte desde un lugar más amable y consciente. El Yoga Facial se adapta a ti, no al revés.



“Preguntas Frecuentes”

¿Y si nunca lo he practicado antes?

No te preocupes si no tienes experiencia previa. El Yoga Facial es una práctica accesible para todas las personas, independientemente de su edad, nivel físico o conocimientos previos.

En mis clases y sesiones, te acompaño paso a paso desde lo más básico: aprender a reconocer tu musculatura facial, identificar dónde acumulas tensión, y empezar a mover tu rostro con más conciencia y suavidad.

Con el tiempo, irás integrando los ejercicios en tu rutina diaria, de forma natural y progresiva.

Mi enfoque es cercano, didáctico y personalizado, para que puedas aprender con seguridad, sin presiones, y disfrutando del proceso desde el primer día.



“Preguntas Frecuentes”

¿Cuánto tiempo tengo que dedicarle al día? ¿Y a la semana?

Una de las grandes ventajas del Yoga Facial es que puede adaptarse a tu estilo de vida, por más ocupado que esté. No necesitas horas frente al espejo ni rutinas complicadas.

- Con 10 a 20 minutos al día puedes lograr muy buenos resultados.
- Si no puedes hacerlo todos los días, una práctica constante de 3 a 5 veces por semana ya puede marcar una gran diferencia en cómo se ve y se siente tu rostro.
- Incluso una breve rutina de 5 minutos diarios puede ayudarte a reconectar contigo y a mantener un hábito saludable.

La clave está en la constancia más que en la duración. Te enseño a incorporar ejercicios que puedes hacer incluso mientras te aplicas la crema, te duchas o trabajas desde casa.



“Preguntas Frecuentes”

¿Necesito algún tipo de aparato o herramienta?

No, el Yoga Facial no requiere ningún dispositivo especial.

Tus principales herramientas son tus manos, tu rostro y tu respiración.

Aunque existen accesorios opcionales como guasas, rodillos de jade, ventosas faciales o kinesiotaping , estos no son imprescindibles para lograr resultados. En mis clases te enseño a utilizar tus manos de manera consciente y efectiva para activar, masajear y relajar cada zona del rostro.

Es una práctica natural, económica y libre de artificios, que te empodera para cuidar tu piel sin depender de productos costosos ni tratamientos invasivos. Aunque yo si te enseño todos las herramientas anteriores en mis talleres mensuales.



¿Qué beneficios tiene el Yoga Facial?

El Yoga Facial aporta beneficios tanto visibles como internos, gracias a su enfoque integral y respetuoso con el cuerpo. Algunos de los beneficios más destacados incluyen:

Tonificación y firmeza: Al trabajar los músculos del rostro, conseguimos una piel más firme, tonificada y con mayor sostén.

Reducción de arrugas y líneas de expresión: Al relajar las tensiones acumuladas y activar la circulación, se suavizan los surcos y pliegues faciales.

Estimulación de colágeno y elastina: Los masajes y ejercicios activan la circulación sanguínea y linfática, lo que favorece la regeneración celular y la producción natural de estas proteínas clave para la juventud de la piel.

Mejor oxigenación y luminosidad: Al movilizar los tejidos faciales, mejoramos la llegada de nutrientes y oxígeno a la piel, que luce más saludable, uniforme y radiante.

Reducción del estrés y la tensión: Muchas personas acumulan tensiones en la mandíbula, la frente o el entrecejo. Con el Yoga Facial aprendemos a liberar estas zonas, lo que no solo mejora el rostro, sino también el bienestar general.

Reconexión con tu cuerpo y emociones: Esta práctica te invita a observarte con más amor, a escucharte y a cuidarte desde dentro. Es un espacio íntimo de pausa y autoexploración.

