

Reflexología facial

Relajate en un segundo



Carmen Céntola
Prof. de Hatha Yoga, Reflexóloga
Facial y Masajista Ayurvédica
Co-creadora de "Tiempo para Vos"
www.tiempoparavos.com.ar
contacto@tiempoparavos.com.ar

Una milenaria práctica en conjunción con los más recientes descubrimientos en las áreas de la neurología, endocrinología e inmunología puede ayudarnos a encontrar la calma luego de un día agitado.

La Reflexología Facial se basa en la estimulación manual de puntos faciales específicos, que corresponden a los meridianos energéticos de la Medicina Tradicional China (MTCH), facilitando el fluir de la energía en los órganos del cuerpo.

Esta práctica brinda beneficios inmediatos de relax psicofísicos, mejorando la expresión del rostro, devolviendo brillo a la mirada, disminuyendo arrugas gestuales y aliviando tensiones cervicales y mandibulares, producidas generalmente por el estrés.

Una sesión de Reflexología Facial se realiza en camilla, en un ambiente acogedor, con suave iluminación, aromas y música especialmente elegidos. Se coloca sobre el rostro aceite de sésamo tibio, que es levemente exfoliante, antioxidante y *sattvico* (armonizante).

Con la yema de los dedos se realiza un diagnóstico sobre los músculos faciales, detectando sobre la piel, y bajo ella, asperezas o engrosamientos que reflejan el desequilibrio en el órgano que representa la zona.

Estas alteraciones musculares y/o cutáneas es posible que correspondan a un mal funcionamiento de un órgano o músculo, así como también a emociones contenidas que pueden o no dar un síntoma orgánico. Cualquiera sea el caso, es necesario remover y hacer fluir esa energía estancada, que con el tiempo puede densificarse y afectar un músculo u órgano debilitado.

Por ejemplo, una disfunción intestinal no siempre es causada por una mala alimentación, el origen podría ser una profunda tristeza acumulada, según el concepto de las emociones que guardan los órganos para la Medicina Tradicional China.

Luego de hacer el diagnóstico, se estimulan manualmente los puntos faciales específicos que corresponden a meridianos energéticos, promoviendo una mejor irrigación de los tejidos que producen colágeno y elastina, un drenaje linfático que mejora edemas y limpia profundamente la piel, otorgando salud y por lo tanto belleza al rostro.

La práctica de Reflexología Facial no posee contraindicaciones y está sugerida también como complemento de rehabilitación en casos de parálisis facial provocada por herpes o hemiplejías u otras afecciones neuronales no congénitas.

Una hora de Reflexología Facial equivale a dos horas de profundo descanso, y sus beneficios se siguen experimentando en la vigilia y en el sueño, durante 24 a 72 horas después de recibida.

Durante la práctica algunas personas logran estados meditativos o de ensoñación ya que también se armonizan los centros de energía del cuerpo, pudiendo ser un medio para lograr conexión con el Ser interior.

La Reflexología Facial practicada una o dos veces a la semana ayuda a mantener la tonicidad de los músculos del rostro, una buena irrigación sanguínea y una adecuada circulación linfática, necesarias para lograr un verdadero *lifting* facial natural.



AUTOSESIÓN DE REFLEXOLOGÍA FACIAL

- Presionar durante 10" (diez segundos) con las yemas de los índices el nacimiento de las cejas (meridiano de la vejiga).
- Presionar durante 10" la comisura exterior de los ojos, sobre el hueso orbicular (meridiano de la vesícula biliar).
- Presionar durante 10" sobre el hueso orbicular bajo el iris (meridiano del estómago).
- Presionar durante 10" bajo la nariz, sobre el hueso mandibular, donde se unen las aletas nasales (canal del vaso gobernador).
- Presionar durante 10" en el huequito del mentón bajo el labio (canal del vaso de la concepción).