

5

# POSES DE YOGA FACIAL

QUE DEBES PROBAR AHORA  
MISMO



# Descubre los 5 Mejores Ejercicios de Yoga Facial para Practicar en Casa con la Guía Gratuita



Llevo más de 5 años compartiendo la práctica de Yoga Facial y una pregunta que recibo a menudo es: ¿cuáles son las poses más efectivas para el Yoga Facial? Dentro de las 70 poses que forman parte de esta técnica, cada una tiene su propio beneficio. Sin embargo, si tuviera que resaltar algunas, aquí te presento las cinco poses iniciales para que comiences tu viaje en el Yoga Facial. Al invertir solo 10 minutos, podrás notar una luminosidad transformadora en tu rostro. ¡Te invito a experimentarlas!



# Consejos para Comenzar

En esta rutina de 10 minutos:

- Enviarás nutrientes vitales a todo tu rostro, creando un brillo juvenil
- Revertirás el daño y la rigidez por trabajar en un escritorio o teléfono todo el día
- Aliviarás el estrés del cuello y los hombros
- ¡Tonificarás todo tu rostro!
- Bonus: también mejorarás tu estado de ánimo

## CONSEJOS:

Por favor, ten en cuenta: Cuando el Face Yoga Method, se realiza correctamente, no puede causar más arrugas. Esta es una idea errónea de quienes no lo han probado o no han seguido mis instrucciones.

Para obtener los mejores resultados, te recomendamos que practiques las poses

frente al espejo hasta que te sientas cómoda y segura de que estás haciendo las poses correctamente. También debes tomar mucha agua para mantenerte hidratada.

¡Disfruta tus 10 minutos de cuidado personal!



# 1 Ejercicios O

## (La gran "O")

Esta pose es fantástica para aumentar la circulación sanguínea. Es perfecta para calentar todo el rostro para practicar el Face Yoga y darle a tu piel un brillo radiante.

### BENEFICIOS

- Alisa las líneas del pliegue nasolabial.
- Aumenta la circulación sanguínea en toda el rostro y el cuello.

### Puntos importantes

- No aprietes el área de la mandíbula o el mentón. Más bien, cuando abras la boca, suelta la mandíbula.

**1** Abre la boca dejando caer la mandíbula y haz una "O" con la boca presionando el área del labio superior contra los dientes.

**2** Disfruta de la suavizante sensación debajo del área de tus ojos.

**3** Mantén esta posición por diez segundos.

**4** Repite 2 series más.



# 2) ejercicios frens

## El estiramiento de la frente (Con Manos)

Alisa tu frente, levanta las cejas y los párpados caídos, todo en una sola pose. ¡Esta pose también es genial para levantar el ánimo y sentirte radiante!

### BENEFICIOS

- Levanta tu frente

### PUNTOS CLAVE

- Puedes llevar los codos hacia adelante si sientes tensión en los hombros.

**1** Coloca la parte lateral de las manos (la red interior que va desde el dedo índice al pulgar) en la línea del cabello con los pulgares apuntando hacia abajo al frente de las orejas.

**2** Aplica presión firmemente y empuja la línea del cabello hacia atrás.

**3** Mantén el pecho abierto y el cuello y los hombros relajados, asegurándote de no arrugar la frente.

**4** Mientras continúas aplicando presión, mira hacia abajo al suelo solamente con los ojos y asegúrate de no estar frunciendo el seño. Asegúrate de inclinar la cabeza hacia abajo.

**5** Siente la contracción.

**6** Sigue respirando.

**7** Mantén esta postura por 10 segundos.

**8** Repite 1 vez más la serie.



# 3 ejercicios Binocular

## La postura de binoculares para abrir los ojos (Con Manos)

Abre bien los ojos para revelar tu brillo interior. Esta pose también ayuda a entrenar la frente para que no se arrugue cuando abres los ojos.

### BENEFICIOS

- Reduce el movimiento innecesario de la frente
- Previene arrugas en la frente

### PUNTOS CLAVE

- Mira a un punto en la distancia para sentir la resistencia (contracción) cuando entrecierras y abres los ojos.
- Asegúrate de no arrugar ni fruncir la frente.

- 1 Dobra las manos en forma de "C".
- 2 Ubica los dedos índices encima de cada una de las cejas, junto a los huesos de la parte superior del ojo.
- 3 Posiciona los dedos pulgares en los laterales de la nariz, justo encima de las fosas nasales.
- 4 Presiona con los dedos hacia abajo y luego hacia los costados, asegurándote de no fruncir la frente.
- 5 Abre el pecho. Lleva los omóplatos hacia abajo.

- 6 Mira fijo a un punto a la distancia y luego enfoca entrecerrando los ojos por 5 segundos.
- 7 Cierra los ojos y relájate por 3 segundos.
- 8 Abre los ojos lo máximo posible. Sostén esta postura por 5 segundos mientras presionas con los dedos índices firmemente sobre las cejas, asegurándote de no mover las cejas ni la frente.
- 9 Cierra los ojos y relájate por 3 segundos.
- 10 Repite 2 veces más la serie.



# 4 para frente

Paso 1: Siéntate o párate con la espalda recta y relajada.

Paso 2: Coloca tus manos en forma de "V" con los dedos índice y medio de cada mano a ambos lados de tu frente, justo por encima de las cejas.

Paso 3: Aplica una suave presión con los dedos hacia afuera, hacia las sienes, mientras frunces las cejas y arrugas la frente lo más que puedas.

Paso 4: Mantén esta posición durante 5-10 segundos mientras sigues aplicando una ligera presión con los dedos.

Paso 5: Luego, relaja la frente y repite el ejercicio de 5 a 10 veces.

Este ejercicio de yoga facial puede ayudar a fortalecer los músculos de la frente y a reducir la apariencia de las arrugas con el tiempo. Recuerda hacerlo regularmente para obtener los mejores resultados y consulta con un profesional de la salud o dermatólogo si tienes preocupaciones específicas sobre las arrugas en tu frente.



# 5 Cuello cisne

## El cuello de cisne (Sin Manos)

Esta pose ayuda a estirar el cuello y la mandíbula. Me encanta esta pose, ya que también ayuda a reducir la tensión del cuello y la parte superior del cuerpo al tiempo que suaviza el área del cuello, perfecto para quienes trabajan en un escritorio.

### BENEFICIOS

- Estira el cuello y la mandíbula.
- Previene la flacidez del cuello y la papada.

### PUNTOS IMPORTANTES

- Después de la pose, asegúrate de sonreír para suavizar las áreas de la boca y los labios.
- Mueve tu mirada primero y luego deja que tu cuerpo siga tu mirada. Esto evita molestias o dolor en el área del cuello.
- Mantén la frente relajada.

1 Mueve tu mirada hacia la esquina superior derecha unos 45 grados, luego gira la cabeza en la misma dirección.

2 Frunce la boca y muévela hacia la derecha.

3 Siente el estiramiento en la parte frontal izquierda de tu cuello.

4 Mantén esta posición durante 5 segundos.

5 Mueve todo de nuevo al centro.

6 Mueve tu mirada hacia la esquina superior derecha unos 45 grados, luego gira la cabeza en la misma dirección.

7 Frunce la boca y muévela hacia la izquierda.

8 Mantén esta posición durante 5 segundos.

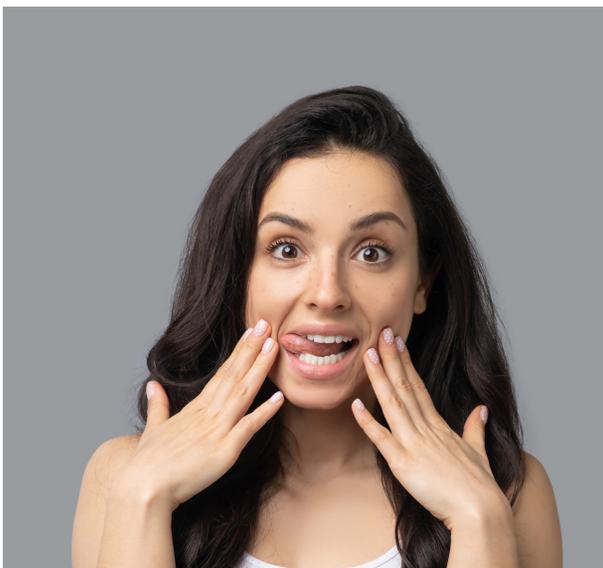
9 Mueve todo de nuevo al centro.

10 Repite 2 series más.

11

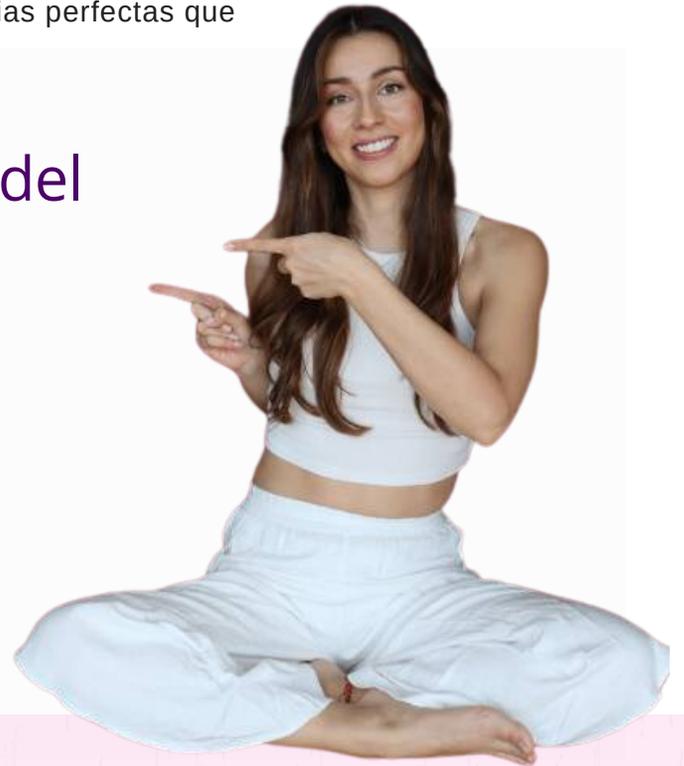
Sal de la pose y sonríe.

11



¿Cómo se siente tu rostro después de esta rápida rutina? ¿Está lista para experimentar aún más beneficios con el Face Yoga? ¡He combinado las rutinas diarias perfectas que debes hacer cada día para quitarte años de tu rostro!

¡Recibe un descuento exclusivo del  
Curso de Yoga Facial más vendido!



El Yoga Facial es más que un producto, es una herramienta que nos educa, disciplina y nos inspira a descubrir la belleza que reside en nuestro interior. Estoy realmente feliz de haberlo incorporado en mi vida, ya que ha transformado mi enfoque hacia el cuidado de la piel y mi confianza en mí mismo/a. ¡Es un verdadero tesoro!

Ana María Toledo



Desde que comencé a practicar yoga facial para los ojos, he notado una gran mejoría en las arrugas alrededor de mis ojos. Mis patas de gallo se han suavizado y mi mirada luce más fresca y rejuvenecida. Estoy muy contenta con los resultados que he obtenido gracias a estos ejercicios.

Luisa Monsalve



Quiero agradecer de todo corazón a Kathe Yogui por enseñarme los ejercicios de yoga facial para las arrugas de la frente. Desde que comencé a practicarlos, he visto una notable mejoría en mi piel. Las arrugas en mi frente se han reducido y mi rostro luce más relajado y rejuvenecido. Estoy realmente agradecido/a por estos resultados.

Camelia Díaz



# Conoce a Kathe Yogui,

## Fundadora del curso de yoga facial

¡Hola! Soy KatheYogui, Terapeuta Holística con más de 5 años de experiencia en este camino. Mi formación en Psicología Holística y Yoga me ha llevado a descubrir el poder del Yoga Facial para ayudarte a reducir los signos de la edad. Sé lo importante que es sentirte confiada y radiante tanto por dentro como por fuera.

En mi viaje, enfrenté una parálisis facial que me inspiró a explorar este sorprendente mundo del Yoga Facial y sus múltiples beneficios para revitalizar nuestra expresión. Mi objetivo es que todas las mujeres descubran la poderosa solución natural que existe para casi cualquier preocupación facial, desde la asimetría hasta las arrugas, pasando por los labios finos e incluso la parálisis facial.

Con poses simples y consejos respaldados por mi experiencia, estoy aquí para brindarte las herramientas que necesitas. Te invito a unirte a este emocionante viaje de autodescubrimiento y transformación, donde juntas podemos trabajar para que te sientas más segura y bella en tu propia piel.

Kathe Yogui

