

# Rutina nocturna exprés 1

RELAJAR TENSIONES EN LA CARA MEDIA, FRENTE,  
CEJAS Y ENTRECEJO  
< 10 MINUTOS



## Atrapalenguas

Explicación página 45  
Sostener 30 segundos



## Rollitos de cachetes

Explicación página 50  
3 de cada lado



## Jalón de cejas

Explicación página 68  
Sostener 30 segundos



## Presión de frente

Explicación página 67  
Sostener 30 segundos



## Masaje de frente con nudillos

Explicación página 69  
30 segundos

# Atrapalenguas

CUELLO, BARBILLA, LABIOS

**Objetivo:** Reducir la papada, levantar cachetes caídos, tonificar mejillas, favorecer labios suaves y voluminosos

**Dificultad:** 4 / 5

**Duración:** Sostener de 10 a 30 segundos, 3 repeticiones

**Ojo:** Si sientes mucha tensión en la mandíbula, relaja un poco.

1

Abre la boca sin tensar la mandíbula.  
Envuelve tus dientes con tus labios.  
Procura mantener la mandíbula todo el tiempo relajada.



2

Saca la lengua y apriétala con tus labios. Si tienes los dientes filosos, hazlo con cuidado. Intenta apuntar la lengua hacia arriba y sacarla lo más posible. Al principio se te va a querer deslizar, pero con el tiempo te saldrá.



3

Si se te marcan mucho los surcos nasolabiales o se crean líneas en tus cachetes, ayúdate con los dedos para eliminarlas. Procura no jalar demasiado para no crear líneas cerca de los ojos.



# Rollitos de cachetes

## SURCOS NASOLABIALES, CACHETES

**Objetivo:** Suavizar surcos nasolabiales, aumentar la circulación, activar el drenaje linfático, relajar los músculos que acabamos de usar

**Duración:** De 5 a 10 rollitos de cada lado

**Ojo:** ¡No intentes “ayudar” tensando los labios hacia el lado opuesto! ¡No levantes las cejas!

1

Agarra un rollito de piel en vertical al lado de tu nariz entre los dedos índices y los pulgares de ambas manos. El rollito puede ser chico o grande.



2

¡Prueba ambos para liberar tensiones en diferentes capas de tu piel! Moviendo los dedos índices y jalando los pulgares —o viceversa—, mueve el rollito hacia la oreja.



3

Termina cerca de la oreja, donde ya no puedes agarrar piel. Repite de 5 a 10 veces alternando el grosor de los rollitos.



# Jalón de cejas

ENTRECEJO, OJOS, PÁRPADOS

**Objetivo:** Abrir el entrecejo y suavizar líneas en esta área, relajar tensiones en las cejas, levantar párpados caídos, abrir los ojos

**Dificultad:** 1 / 5

**Duración:** Sostener 30 segundos, 3 repeticiones

**Ojo:** ¡Relaja tus hombros!

1

Toma tus cejas entre tus dedos índices y tus pulgares. Aprieta fuerte. Si te resbalas, límpiarte los dedos y/o tus cejas. Este ejercicio no se puede hacer con aceite en las cejas.



Jala suavemente hacia afuera abriendo el entrecejo.

2

3

Cierra tus párpados con fuerza. No se ve en la foto, pero realmente estoy apretando con fuerza. Sigue jalando con tus dedos hacia afuera.



# Presión de frente

FRENTE, ENTRECEJO

**Objetivo:** Suavizar líneas en el entrecejo y en la frente, levantar párpados caídos

**Dificultad:** 1 / 5

**Duración:** Sostener 30 segundos, 3 repeticiones

**Ojo:** Apoya tu cabeza o tus codos para no tensar tu cuello.

1

Pon la base de tus manos en las cejas y cubre tu frente relajada (¡!) con tus palmas, envolviéndola bien. Las manos están juntas.



Jala con LA MANO COMPLETA (¡no solo la base!) hacia afuera y hacia arriba, abriendo el entrecejo y levantando las cejas. Procura que no se formen líneas en la frente. Eso se evita jalando con la mano completa, hasta con los dedos.

2

3

Aprieta tus párpados con fuerza. Puedes apoyar tus codos en una mesa o tu cabeza en una pared para no tensar el cuello. Este ejercicio es ideal para hacerlo acostado.



# Masaje de frente con nudillos

FRENTE, ENTRECEJO

**Objetivo:** Suavizar líneas horizontales y verticales en la frente y el entrecejo, relajar tensiones en esa zona

**Duración:** Lo que quieras. Si se pone muy roja la frente, hay que parar.

**Ojo:** Apoya tu cabeza o tus codos para no tensar tu cuello.

1

Este es uno de mis masajes favoritos :)  
Pon tus nudillos, la parte picuda, de forma vertical en la frente.



Mueve tu cabeza de lado a lado. ¡Ojo!  
No estamos moviendo las manos, sino la cabeza. Apoya tus codos en una mesa o acuéstate para no tensar el cuello.

2

3

Disfruta y relaja tu frente. No intentes “ayudar” levantando las cejas. Procura que el resto de tu cara, tu cuello y tus hombros estén relajados.

