

**EL MÉTODO**

# Face FIT

**Alivia la tensión,  
elimina el dolor y consigue  
un rostro más bello  
en solo 10 minutos**



**Daniela Toro Mattozzi**

m̄

**EL MÉTODO**

# **Face FIT**

**Alivia la tensión,  
elimina el dolor  
y consigue un  
rostro más bello  
en solo 10 minutos**

**Daniela Toro Mattozzi**

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: © María Romero García

Diseño de interior: María Pitironte

Ilustraciones del interior: Marcos Balfagón

© Daniela Toro Mattozzi, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

[www.mrediciones.com](http://www.mrediciones.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-270-4881-2

Depósito legal: B. 7.563-2021

Preimpresión: MT Color & Diseño, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

*Printed in Spain* - Impreso en España

# Índice

INTRODUCCIÓN, **9**

**1**  
CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA, **13**

**2**  
LA PIEL Y EL ENVEJECIMIENTO FACIAL, **21**

**3**  
¿QUÉ ES FACE FIT?, **31**

**4**  
LA RESPIRACIÓN, **49**

**5**  
TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO, **55**

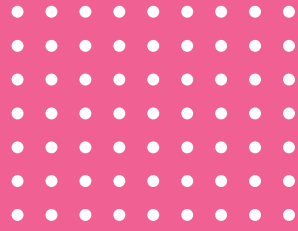
**6**  
TONIFICACIÓN Y AUTOMASAJE, **83**

**7**  
RUTINAS EXPRÉS DE SALUD, **112**

**8**  
RUTINAS EXPRÉS DE BELLEZA, **162**

**9**  
FACE FIT PARA EL RESTO DEL CUERPO, **228**

**10**  
ESTILO DE VIDA, **238**



## Capítulo 1

# Conceptos básicos de anatomía



## DE DENTRO AFUERA

**En este capítulo veremos nociones** fundamentales de anatomía y la relación de las estructuras relacionadas con la región facial para entender por qué los ejercicios y los masajes son beneficiosos para tener un rostro sano y fit. Además, comprenderemos cómo mejorando esta región mejoramos al mismo tiempo otras zonas y también nuestro bienestar.

Voy a comenzar por la parte más interna.

En primer lugar tenemos los huesos, que son los encargados de la estructura. En ellos se destacan algunas funciones importantes:

- Tienen el cometido de proteger, ya que gracias a ellos nuestros sistemas vitales están protegidos.
- Dan sostén, aportando estructura a los tejidos que están encima y creando el esqueleto y el aparato locomotor, los ligamentos, los tendones, los músculos y la fascia.
- Sus células tienen la capacidad de crear tejido óseo, que es el responsable del crecimiento, aunque también tienen la capacidad de eliminarlo, desmineralizándolo y reabsorbiéndolo. Esto es esencial, ya que de la misma forma que es importante hacer ejercicio para mantener la estructura



ósea fuerte para evitar la osteoporosis, lo es hacer ejercicios faciales con el mismo fin para impedir la reabsorción ósea que nos puede causar, además de problemas en las piezas dentales y un envejecimiento facial prematuro. Con la edad notaremos el rostro más flácido y con más arrugas, pero de ello hablaremos en el capítulo siguiente dedicado al envejecimiento.

Seguimos con el sistema muscular y fascial, el que hace que todo esté unido y haya esta interrelación entre las estructuras.

La fascia es un tejido conectivo que se encuentra justo debajo de la piel, envolviendo estructuras como músculos, sistema nervioso, vascular y linfático, órganos, células y huesos; es decir, lo que hace que todo esté relacionado desde la cabeza hasta los pies y, además, que todo se deslice y se mueva bien y sin fricciones. Cuando tenemos mucha tensión muscular, la fascia también se adhiere, lo que puede provocar con el tiempo restricciones de movimiento en esa zona o incluso en otras.

Vamos a hacer una pequeña demostración:

- Ponte de pie con los pies abiertos a la altura de las caderas y, con las piernas extendidas, flexiona el tronco e intenta tocar el suelo. Quédate con la referencia de hasta dónde has llegado.
- Después, con la boca entreabierta y la lengua pegada al paladar, realiza un masaje lento y profundo desde el pómulo hasta la mandíbula, masajeando el músculo masetero de tres a cinco veces.
- Ahora repite el ejercicio de llevar las manos al suelo. ¿Tienes más flexibilidad?



La mayoría de las personas sí la tienen. Esto se debe a la conexión fascial y al equilibrio muscular que creamos, siendo este equilibrio de estructuras y cadenas una de las bases del método Face Fit, creando armonía y salud.

Está claro que la fascia no tiene el mismo grosor en todas las partes del cuerpo; de hecho, que se conozcan, hay más de cien tipos diferentes, por lo que va cambiando según las zonas. Por ejemplo, en la musculatura y en las regiones más grandes, como el cuádriceps, tenemos más grosor que en la musculatura de la mímica, por lo que la fascia será más fina. Se conoce como sistema musculoaponeurótico (SMAS) y conecta y cubre toda la musculatura facial, excepto el músculo buccinador desde el cuello hasta el cuero cabelludo, integrándose con la fascia superficial temporal y con el músculo platisma. Por supuesto el sistema nervioso tiene un papel fundamental en todo esto, lo que hace que haya una coordinación perfecta de la musculatura facial.

Voy a hablar un poco más de la fascia porque quiero reseñar la importancia de este tejido. El método Face Fit se centra en liberarla para tener un equilibrio y un bienestar no solo muscular, sino también emocional. Es un tejido conectivo laxo compuesto por células, fibras de colágeno, elastina y reticulares y por una sustancia fundamental formada en gran parte por ácido hialurónico. Es una red tridimensional de tejido conjuntivo que conecta y cubre todas las estructuras, como hemos dicho, desde la cabeza a los pies y desde la piel hasta los huesos, creando compartimentos y conexiones entre estructuras y dando flexibilidad y coherencia al cuerpo, organizando, separando y protegiendo músculos y vísceras.

La fascia se adapta a todos nuestros movimientos, haciéndolos fluidos y sin restricciones, por lo que no puede haber un cuerpo sano





si no hay una fascia sana. Por lo tanto, los movimientos bruscos, las malas posturas sostenidas y las contracturas son algunas de las cosas que van a modificar nuestra fascia, empeorando el movimiento y con ello el dolor.

Pero lo más fascinante es la conexión que tiene con las emociones. Un susto o una impresión negativa hace que esta, a través del sistema nervioso autónomo, reaccione con estrés, lo que libera la hormona cortisol, y esta a su vez favorece la pérdida de elasticidad e hidratación, generando diferentes síntomas, aunque manteniendo esas emociones en el cuerpo. Te pongo un ejemplo: piensa en un dolor muscular —seguro que alguno tienes ahora— y fíjate en el efecto que te genera. Observa incluso que con esa emoción tu cuerpo sufre una ligera modificación corporal a modo de «defensa» o a modo de recuerdo al ser este el patrón que conoce. Por ello el método Face Fit no piensa solo en el músculo, sino en el sistema miofascial, lo que lleva a una sensación de relajación y bienestar tanto por dentro como por fuera.

Entre la fascia y la piel tenemos la grasa, que se va desplazando a medida que envejecemos, por lo que vamos perdiendo volumen debido a que los ligamentos faciales se debilitan y no tienen la misma capacidad de «retención», ya que el hueso también se desmineraliza, con lo que el rostro queda más «flácido».

Por encima de todo esto y para terminar está la piel, un órgano fabuloso con múltiples funciones. Sabemos que tiene diversas capas, que son, empezando por la más profunda, la hipodermis, la dermis y la epidermis.

Como ves, la relación entre el músculo y piel es íntima, y, como hemos dicho, mucha musculatura facial se inserta en la piel, por lo que tener un músculo con un buen tono hará que esta tenga más



soporte y, por lo tanto, sea más firme. Además, cuando activamos el músculo, activamos igualmente el sistema circulatorio y el linfático, aportando más oxígeno, más nutrientes y ayudando a la producción de colágeno y elastina, y promoviendo la eliminación de toxinas para tener un rostro luminoso y fit.

Con el paso del tiempo la piel se vuelve más fina. Perdemos turgencia y aparecen signos como la flacidez, las manchas y las arrugas. Sin embargo, no para todo el mundo es igual, ya que la genética es un factor importante, aunque en mayor porcentaje está la epigenética, que depende de nuestro estilo de vida y que modifica ciertos genes acelerando o retardando el proceso de envejecimiento. Por ejemplo, este será más rápido en un fumador o fumadora que envejecerá peor por la cantidad de radicales libre y procesos oxidativos.

## MUSCULATURA FACIAL

Entre la región cervical y la facial tenemos más de sesenta músculos. En la facial diferenciamos entre:

### **Musculatura masticatoria**

Tiene su origen en la articulación temporomandibular (ATM), lo que nos permite masticar, comer, succionar, hablar y, por lo tanto, sobrevivir mediante la ingesta de alimentos y el correcto desarrollo facial. Estos músculos se encuentran a ambos lados de forma simétrica e incluyen el masetero, el temporal, el pterigoideo interno y el externo.

El masetero es uno de los más potentes del cuerpo, soportando cargas de más de noventa kilos. Esta musculatura es tan fuerte que muchas veces llega a bloquear la articulación. En este caso es fundamental visitar a un profesional para un tratamiento adecuado lo antes posible. Esta musculatura también está relacionada con las



emociones y los estados de ánimo como la rabia, la ira, el estrés o la depresión.

Existe un estrecho vínculo entre la mandíbula y las cervicales, por lo tanto, un problema en dicha musculatura o articulación nos puede repercutir en las cervicales y en el resto del cuerpo, y viceversa.

Por otro lado quisiera destacar el músculo buccinador, la musculatura digástrica y la suprahioidea e infrahioidea que, aunque no son músculos masticatorios, ejercen un papel muy importante cuando comemos, tragamos y hablamos. Veremos a lo largo del libro ejercicios para tonificar y relajar dicha musculatura y tener un correcto equilibrio mandíbula-cráneo-cervicales.

### **Musculatura de la mímica facial**

Hay más de cuarenta músculos que son simétricos en ambos lados de la cara. Esta musculatura es la encargada de las expresiones faciales y es controlada por el «cerebro emocional», el sistema límbico, de tal forma que cuando sentimos alegría, sorpresa, repugnancia, ira, tristeza, miedo y otros estados de ánimo y emociones los reflejamos con gestos faciales e incluso corporales, por lo que se dice que la cara es el reflejo de nuestros sentimientos y emociones.

Es curioso, pero aprendemos a «hablar» con expresiones faciales que adquirimos en el entorno en el que nos movemos, creando similitudes entre las personas simplemente por los gestos. Pero también diferenciamos gestos faciales controlados que son los que, por ejemplo, usamos para sonreír cuando posamos para una foto o cuando sonreímos de forma falsa. Estos gestos están controlados por la parte frontal de la corteza cerebral por lo que podemos «razonar» lo que queremos transmitir. La musculatura recibe una señal del sistema nervioso y la expresa mediante movimientos musculares que, a su vez, mueven en diferentes sentidos de la piel, transfor-



mándose en nuestra expresión facial. El problema es que con los años la elasticidad de la piel, como hemos dicho, va disminuyendo, con lo que tendremos más flacidez. Por eso la importancia de mantener la musculatura tónica, para darle ese soporte a la piel y envejecer siendo nuestra mejor versión.

En mi clínica hay pacientes que me dicen que a veces notan que su cara que ya no es la misma y que no tienen la misma sonrisa de hace años, y es que al envejecer nuestras estructuras van cambiando y no nos vemos de igual manera. Por ejemplo, cuando sonreímos ya no se nos ven tanto los dientes superiores y el cuello está flácido. Por lo tanto, si tonificamos los músculos faciales tendremos más firmeza en los tejidos superiores y ayudaremos a que el hueso se mantenga fuerte. Si hacemos sentadillas para levantar el glúteo y tonificar las piernas, ¿por qué no hacer lo mismo con la cara?

El tamaño y la cantidad de fibras musculares faciales son menores que las del resto del cuerpo, predominando un tipo de fibras de contracción rápida. Lo podemos ver en el músculo orbicular de los ojos. Pestañeamos muchas veces durante el día y, sin embargo, en ningún momento nos notamos fatigados de la continua actividad; por lo tanto, nuestro *workout* facial será una combinación de ejercicios de repeticiones controladas y también isométricas dependiendo de la musculatura que vayamos a ejercitar y tratar.

