

## C6.2 Gimnasia facial

¡Ríete! Ahora intenta mirar con enojo. Tienes algunos músculos en la cara que te ayudan a mostrar estas diferentes expresiones faciales.

Como el resto de los músculos, los músculos faciales también pueden tensarse.

¿Alguna vez tuviste un ataque de risa, y luego te dolieron las mejillas?

Para evitar la tensión permanente, los músculos tensos deben ser relajados nuevamente. La gimnasia sirve de ayuda para eso. Incluso hay ejercicios de gimnasia especiales para los músculos de la cara.



**Localiza la posición y las tareas de los músculos faciales.**



**Escribe tus ideas y conjeturas:**

---

---

**Para el experimento necesitas:**

tu cara y tus manos.



Figura 1: ¿Listo para el experimento?



## Así llevas a cabo el experimento:

Experimenta con tu cara.

- Realiza los ejercicios del 1 al 5, uno después del otro.
- Luego repite los cinco ejercicios.
- Toma nota para cada ejercicio, de los músculos que necesitas.

### Ejercicio 1:

1. Sostén con tus manos la piel desde donde comienza el cabello, sobre la frente.
2. Deja que tu mirada recorra el suelo. La cabeza se mantiene mientras tanto en posición vertical.
3. Relájate de nuevo, dirigiendo tu mirada hacia delante.



Figura 2: Las manos en el nacimiento del cabello.

### Ejercicio 2:

1. Toma tus dos cejas de forma simultánea y recoge y estira un poco cada una con el pulgar y el dedo índice. Comienza en el nacimiento de la nariz, entre las cejas.
2. Repite el proceso de tomar, estirar y avanzar, y recorre así con tus dedos pulgar e índice siempre hacia afuera, hasta llegar al borde exterior de la ceja.



Figura 3: Estirar ligeramente las cejas con el pulgar y el índice.

**Ejercicio 3:**

1. Infla las mejillas.
2. Pasa el aire de una mejilla a la otra, unas diez veces.
3. Relaja tus mejillas después.

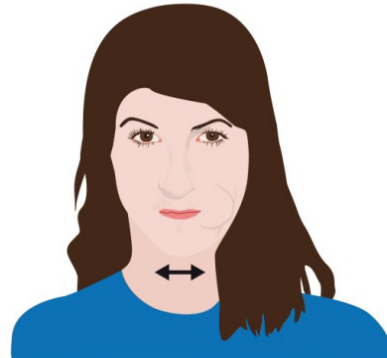


Figura 4: "Inflar" los cachetes.

**Ejercicio 4:**

1. Coloca dos dedos entre tus labios y luego presiona tus labios firmemente. Debes mantener la tensión de seis a diez segundos.
2. Relájate de nuevo.



Figura 5: Dedo entre los labios, ¡no morderlo!

**Ejercicio 5:**

1. Siéntate derecho y coloca el puño bajo tu barbilla. Durante el ejercicio está atento de no mantener la barbilla demasiado alta.
2. Ahora abre tu boca un poco y empuja firmemente la mandíbula inferior contra el puño.
3. Mantén la tensión de seis a diez segundos.



Figura 6: Presionar la mandíbula inferior contra el puño.

**Relajación facial general al final:**

1. Frótate las manos vigorosamente hasta que se calienten.
2. Ahora acerca las palmas ligeramente curvas a ambos lados de la cara y siente el calor. Respira con calma y lentamente.

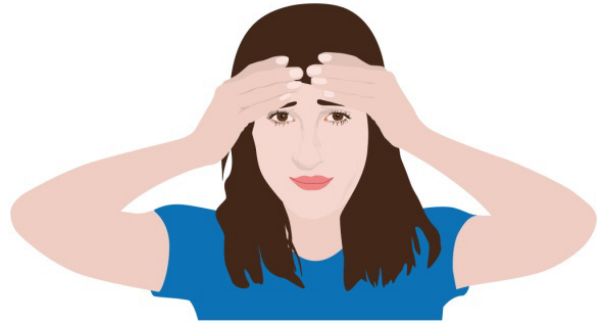
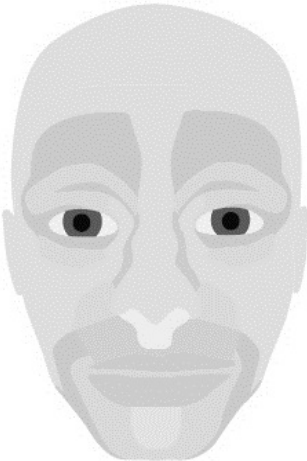
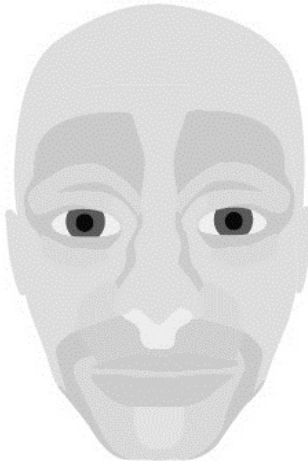
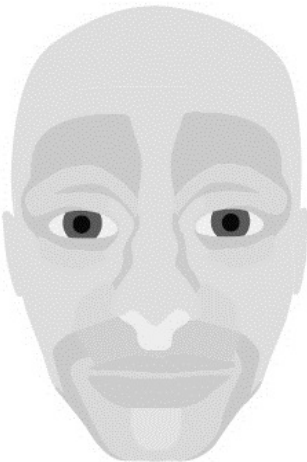
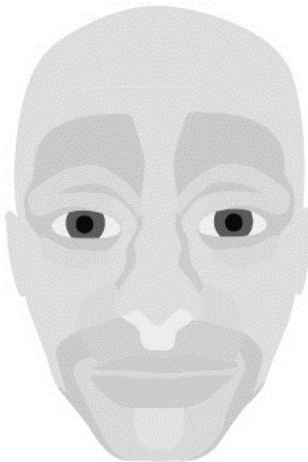


Figura 7: Relajación facial con ambas manos.



**Observa y escribe:**

Para cada ejercicio, marca con un lápiz de color los puntos en la cara donde sentiste una tensión. En la última casilla puedes dibujar tu cara.

<p>Ejercicio 1</p> 	<p>Ejercicio 2</p> 	
<p>Ejercicio 3</p> 	<p>Ejercicio 4</p> 	<p>Ejercicio 5</p>

**Evalúa tus observaciones:**

1. Describe cómo se sintió tu cara mientras estabas haciendo gimnasia.

---

---

2. ¿Cómo se siente tu cara después de la gimnasia facial? ¿Y cómo se siente después de la relajación general al final?

---

---

---

3. ¿Qué harías si los músculos de tu pantorrilla se pusieran tensos?

---

---

**Así puedes continuar la investigación:**

¡Relájate! ¿No puedes hacerlo? Hace más de 80 años, el médico Edmund Jacobson encontró y determinó que es mucho más fácil relajarse cuando se tensan los músculos con anterioridad. Compruébalo:

1. Intenta relajar tu brazo y tu mano conscientemente.
2. Recuerda la sensación de ahora tienes en el brazo y en la mano.
3. Empuña tu mano y mantenla así por 15 segundos con mucha fuerza, como si quisieras aplastar algo.
4. Abre el puño lentamente y relaja todos los músculos.
5. Compara y debate con tu compañero de equipo: ¿Es la sensación de relajación más pronunciada ahora que antes?
6. Si alguna vez estás muy alterado y no puedes calmarte, puedes ayudar a relajarte de esta manera: ténsate y luego relájate.