



Tirada: 86.767	<b>BAZAAR</b> <small>Harper's</small>	Superficie: 624 cm <sup>2</sup>	
Difusión: 63.766		Ocupación: 100%	
Audiencia: 223.181	Nacional Mensual	Valor: 21.000,00 €	
Ref: 9369132	1ª Edición 01/08/2017	Página: 1	1 / 1



# Harper's BAZAAR

ESPAÑA

**BOLSOS Y ZAPATOS EFECTO *wow!***

ESPECIAL COLECCIONES

**¡QUE EMPIECE LA TEMPORADA!**

En portada  
**DAPHNE GROENEVELD**  
de Prada y Bulgari

+  
**BELLEZA**  
EL MASAJE  
QUE ADELGAZA

Palabra de  
**moda**  
LO NUEVO Y LO QUE VIENE

Nº 84 Agosto 2017 2,80 €  
(Canarias 2,95 €)  
Venta conjunta con  
Nuevo Estilo



Tirada: <b>86.767</b>	<b>BAZAAR</b> <small>Harper's</small>	Superficie: <b>77 cm<sup>2</sup></b>		
Difusión: <b>63.766</b>		Ocupación: <b>12.33%</b>		
Audiencia: <b>223.181</b>	<b>Nacional</b>	<b>Mensual</b>	Valor: <b>1.716,27 €</b>	
Ref: <b>9369136</b>	<b>Moda</b>	<b>1<sup>a</sup> Edición</b>	<b>01/08/2017</b>	<b>Página: 116</b>
				<b>1 / 1</b>

## LAS NUEVAS ESCULTORAS

La última generación de protocolos para lucir palmito pasa por trabajar las fascias, la red de membranas que recubren músculos y órganos. Masajes en profundidad que esculpen como por arte de magia.

*Por Emily Listfield y Susana Blázquez*

CUANDO SE TRATA DE PERDER CENTÍMETROS, las modelos y celebridades de París, Nueva York y Los Ángeles tienen un arma secreta que nada tiene que ver con el ejercicio, la liposucción o las dietas. Ahora, todas desean una cita con las nuevas *escultoras* de cuerpos, esas gúrus que ponen en práctica unos masajes (muy, muy) profundos para definir cintura, perfilar glúteos y tonificar tríceps.

El secreto está en la fascia, el tejido conectivo que forma una red por todo el cuerpo para sujetar y proteger músculos y órganos. Para que nos hagamos una idea, una fascia sana es flexible, pero con la edad, las lesiones o los estilos de vida (como llevar tacones y hacer ejercicio de alto impacto), puede endurecerse y formar adhesiones que contribuyen al dolor muscular. Y por si esto fuera poco, parece que las fascias tensas también atrapan la grasa, añadiendo centímetros a nuestro contorno. Aunque las técnicas específicas varían, todas se basan en la creencia de que la manipulación manual directa relaja esta mem-

brana, aumenta el riego sanguíneo y libera

las células grasas para que puedan ser eliminadas de forma natural.

Con todo, también hay escépticos que, como Charles Kim, médico re-

habilitador neoyorquino, creen que “no hay evidencia de que rom-

piendo las adhesiones se pueda remodelar el cuerpo”. Sea como fuere, la realidad es que las

mujeres no dejan de subirse a las mesas de masaje y de bajar de ellas más estilizadas (y algo magulladas). También en

Nueva York, la consulta de Marina Baratashvili —que trabajó durante una década con una primera bailarina del Bolshoi— emplea una mezcla propia de terapia coreana de acupresión de meridianos y una antigua técnica georgiana de masaje corporal que trabaja directamente la piel con codos, manos y antebrazos. “Una manipulación intensa relaja la fascia y despierta los músculos para que pueda devolverlos a su posición correcta”, explica Baratashvili, que recomienda tres sesiones semanales el primer mes, para pasar a un plan de mantenimiento de una sesión semanal a partir del tercero.

En París, Martine de Richeville, que combina su máster en Psicología con formación en acupuntura, es famosa por su tratamiento Remodelage, diseñado para redefinir la silueta y liberar el cuerpo de toxinas. Cada sesión comienza con trabajo abdominal para pasar luego a pellizcar y empujar cada centímetro, desde la cabeza a los pies. “Los depósitos de grasa antiguos son más difíciles de ablandar y requieren movimientos poderosos para ayudar a eliminar la celulitis”, comenta. Los resultados son visibles tras pasar cinco veces por cabina. De Riche-

ville recomienda sesiones semanales para empezar y mensuales como mantenimiento. En Madrid, los centros Tacha ([www.tacha.es](http://www.tacha.es)) cuentan con este protocolo corporal entre su lista de tratamientos estrella.

Consciente de que no todas pueden acercarse a un centro para beneficiarse de estas técnicas, la experta en salud estadounidense Ashley Black ha inventado FasciaBlaster ([www.fasciablaster.com](http://www.fasciablaster.com)), un aparato doméstico con apéndices similares a unas garras que permite a cualquiera trabajar sobre sus propias fascias. “A medida que deshaces las adhesiones, las garras van llegando cada vez a más profundidad. Una vez que abres la membrana, la grasa puede redistribuirse”, explica. La popularidad del FasciaBlaster creció por el boca a oreja y estalló en las redes sociales. Hasta la modelo Toni Garrn, que lleva tres años trabajando con Black, es una de sus fans. “A pesar de los hematomas que deja, me encantan sus resultados inmediatos”,

dice la *top* alemana. “Mis piernas quedan más suaves y ligeras al instante. ¡Es como

magia!”. Pese a que *magia* aún no

ha entrado en el léxico de la

profesión médica, existe

una explicación potencial: “Cuando la fascia está

tensa, puede atrapar células grasas en pequeñas bolsas, lo que puede

formar bultos”, concede el doctor Stanley Beekman, especialista en medicina deportiva

de Cleveland. “Cuando rompes tales adhesiones, esas bolsas se aplanan y las células grasas se distribuyen más uniformemente, proporcionando una silueta más lisa”. En nuestro país, otro de los centros que lleva tiempo trabajando estas técnicas es el de Carmen Navarro ([www.carmennavarro.com](http://www.carmennavarro.com)), que en su protocolo Stretching CN combina un masaje que desfibra y remodela, gracias a LPG Cellu M6 Alliance Endermologie y CN Rolfing. “Lo que lo distingue de los masajes que trabajan la fascia de manera manual, tan extendidos en Estados Unidos, es que con estos aparatos no se produce dolor. Para que entendamos la diferencia, es como hacer el trabajo dando pellizcos con dos dedos o con la mano completa, que es lo que realmente consigue este dispositivo”, explica Navarro. Por su parte, CN Rolfing combina los métodos del masaje profundo y manipulativo con el fin de devolver al organismo a su posición natural, mejorando el equilibrio y la movilidad de todas las extensiones de nuestro cuerpo. Se recomiendan tres sesiones semanales el primer mes, para ir bajando a continuación. En cualquiera de los casos, “la investigación no ha hecho más que comenzar”, sentencia el doctor Stanley Beekman. ¿Quién dijo magia? ■

Existen  
métodos que  
disminuyen el dolor  
que producen los  
tratamientos manuales  
con grandes  
resultados