

ANNE COSSÉ

ELIMINER
**POCHES ET
CERNES**

RETENDRE ET LISSER
LE FRONT
AVEC

L'ACUPRESSION



Éliminer Poches et Cernes Retendre et Lisser le Front Avec l'Acupression

Anne Cossé

www.acupression.fr

Publié par Onze Heures Huit

Licence: Ce livre Kindle est destiné à votre usage personnel. Vous n'avez pas l'autorisation de donner ou revendre ce livre digital. Si vous souhaitez partager ce livre avec d'autres personnes, merci d'acheter un exemplaire supplémentaire pour chaque destinataire. Si vous lisez ce livre alors que vous ne l'avez pas acheté, ou s'il n'a pas été acheté pour votre usage personnel, rendez-vous sur Amazon.com pour acheter votre propre exemplaire. Nous vous remercions de respecter la propriété intellectuelle et le travail de cet auteur.

L'information contenue dans ce livre a une vocation pédagogique et ne tient pas lieu de diagnostic, prescription ou traitement d'une maladie quelle qu'elle soit. Cette information ne doit pas remplacer une consultation par un praticien de santé compétent. L'auteur ne peut pas être tenu responsable de la mauvaise utilisation de ces informations.

ISBN : 978-2-9527960-6-4

Copyright © Anne Cossé, 2013 – Tous droits réservés.

De la même auteure:

« Boostez votre Perte de Poids avec l'Acupression »

(www.perdrepoidsacupression.com et Amazon)

« Mon Massage Facial Anti-Age : Raffermer et Rajeunir en 10mn par Jour »

(www.rajeunirvisage.com et Amazon)

« Déclencher et Faciliter mon Accouchement Naturellement avec l'Acupression »

(www.declencheraccouchement.com et Amazon)

Photographe: Vincent Cossé

Table des Matières

[Rajeunir le Regard par l'Acupression : Le soin de beauté naturel](#)

[Pourquoi a-t-on les yeux gonflés?](#)

[Pourquoi a-t-on des cernes?](#)

[Pourquoi a-t-on des rides?](#)

[Qu'est-ce que l'acupression?](#)

[Comment l'acupression peut-elle rajeunir le regard?](#)

[Acupression du Visage : Recommandations et Suggestions](#)

[Le Programme Complet: Six Exercices pour Rajeunir la Zone des Yeux](#)

[1. Détendre le crâne et le haut du visage](#)

[2. Lisser et retendre le front](#)

[3. Stimuler le contour des yeux](#)

[4. Raffermer les paupières](#)

[5. Yoga des Yeux : lutter contre la fatigue oculaire](#)

[Effacer la tension ou la fatigue des yeux : « L'Infini »](#)

[Effacer la tension ou la fatigue des yeux : « Les Quatre Directions »](#)

[6. Décongestionner les sinus](#)

[Les Astuces 2-en-1 : Profitez de votre routine de soin habituelle](#)

[Crème de jour, crème de nuit](#)

[Démaquillage](#)

[Sérum et masque pour les yeux](#)

[Recettes Faciles de Soin pour les Yeux](#)

[Les astuces simples pour des yeux éclatants :](#)

[Sérum Anti-âge pour les Yeux](#)

[Au-delà du Visage: La beauté, un reflet de la Santé](#)

[Suggestions pour un Environnement Reposant](#)

[Suggestions pour une Hygiène de Vie Saine](#)

[Alimentation](#)

[Alcool, drogue](#)

[Tabac](#)

[Environnement](#)

[Apprenez à raffermir et rajeunir tout votre visage!](#)

[A Propos de l'Auteur](#)

Rajeunir le Regard par l'Acupression : Le soin de beauté naturel

Notre apparence est le reflet de notre hygiène de vie au sens large: comment nous nous sentons, l'exercice que nous faisons, ce que nous mangeons, la façon dont nous nous exprimons, et dont nous gérons le stress. Tous ces éléments sont des leviers sur lesquels nous pouvons jouer pour empêcher le vieillissement, le relâchement et les rides précoces.

Les tensions, le stress, et la fatigue sont les facteurs principaux contribuant aux poches, cernes et rides. Ces états durcissent ou bloquent certaines zones et points de la zone des yeux. En travaillant sur ces points, il est possible de rétablir la situation.

L'acupression est un art ancien, originaire de Chine. Il est fondé sur une approche holistique et complexe de l'être humain, pour laquelle tous les plans sont reliés : physique, émotionnel, mental et spirituel. Appliqué à la beauté du visage, l'acupression est un outil naturel, non-agressif mais puissant de rajeunissement.

Et la bonne nouvelle est que vous pouvez le faire vous-même, et tout ce dont vous avez besoin c'est... vos mains!

Pourquoi a-t-on les yeux gonflés?

Les poches périorbitaires, communément appelées « les yeux bouffis » ou « les yeux gonflés », sont une enflure des tissus autour des yeux (orbites). Cette enflure est presque exclusivement due à l'accumulation de fluide autour des yeux (« œdème périorbitaire »).

Si un certain degré de gonflement est normal, des facteurs comme l'âge et la fatigue peuvent rendre le gonflement plus important. Les tissus périorbitaires sont le plus nettement gonflés immédiatement après le réveil, probablement à cause de la redistribution gravitationnelle des fluides en position horizontale.

Les causes connues du gonflement des yeux sont nombreuses:

- **Hypersomnie, privation de sommeil** : les cycles de sommeil interrompus sont des causes fréquentes de gonflement de l'œil.
- **Rétention d'eau** : Beaucoup de conditions (y compris la grossesse et les variations hormonales aux menstruations) peuvent conduire à la rétention des fluides, en particulier dans les tissus sous-cutanés. Ces conditions peuvent rendre un gonflement autour des yeux plus visible.
- **Alimentation** : L'excès de sel favorise la rétention d'eau et peut entraîner les yeux bouffis.
- **L'alcool et le tabagisme** : L'alcool et le tabac contiennent des toxines qui peuvent conduire au stress, à la fatigue et à des changements hormonaux, qui tous peuvent conduire à la rétention d'eau et donc au gonflement autour des yeux.
- **Allergies** : Les réactions allergiques peuvent conduire à des fuites dans les lits capillaires sous-cutanés qui peuvent causer une enflure au visage, notamment autour des yeux.
- **Le vieillissement normal** : Quand une personne vieillit, la peau autour des yeux devient plus mince et peut gonfler et/ou se relâcher.
- **Pleurer** : Le sel dans les larmes peut causer une rétention de liquide dans la région des

yeux.

- **Dysfonctionnement des glandes lacrymales** : Les poches autour des yeux peuvent également être causées par le mauvais fonctionnement des glandes lacrymales.
- **Troubles de la peau** : Le gonflement peut être un effet secondaire de certains troubles de la peau, tels que la dermatite, si la zone affectée devient très sensible, conduisant à un gonflement.
- **Mononucléose** : Avec un œdème sus-orbitaire, les yeux deviennent bouffis et enflés. Cela peut se produire dans les premiers stades de l'infection.
- **L'hypothyroïdie** : Les poches et l'enflure de la zone périorbitaire se produisent en raison d'infiltrations d'acide hyaluronique et mucopolysaccharides sulfate de chondroïtine, tirant le fluide dans l'espace interstitiel par osmose.
- **Cellulite périorbitaire** : Une inflammation et une infection de la paupière et des portions de peau autour des yeux.
- **La maladie de Chagas** : Aussi connue comme la trypanosomiase américaine. Les jeunes patients, souvent dans une phase aiguë de la maladie, manifestent le symptôme de Romana: un œdème périorbitaire unilatéral indolore.
- **Le syndrome néphrotique** : Poches autour des yeux est le premier site pour obtenir gonflées.
- **La trichinose** : Œdème périorbitaire, fièvre et douleurs musculaires sont les principaux symptômes générés par la consommation de viande de porc crue infectée.

Les exercices décrits dans ce livre sont efficaces contre l'accumulation de fluides et les déséquilibres énergétiques, soit la quasi-totalité des cas. S'ils ne sont pas suffisants pour vous, nous vous suggérons dans l'ordre de :

- Déterminer si votre hygiène de vie comporte des excès ou des manques, et les rectifier: sommeil, tabac, alcool, exercice physique, etc
- Consulter pour savoir si vos poches sont constituées de graisse. Dans ce cas, seule la chirurgie est efficace. Il s'agit d'une opération bénigne sous anesthésie ambulatoire.
- Consulter votre médecin afin d'explorer toutes les autres causes.

Pourquoi a-t-on des cernes?

Les cernes périorbitaires (également appelées « cernes » ou « yeux de panda ») sont des imperfections foncées autour des yeux.

Il existe de nombreuses causes de ce symptôme :

- **Hérédité** : Dans la plupart des cas, les cernes sous les yeux sont des vaisseaux sanguins visibles à travers la peau. La peau autour des paupières est la peau la plus fine du corps (environ 0,5 mm d'épaisseur, comparativement à 2 mm à d'autres endroits). Comme les varices, les cernes sous les yeux sont généralement une caractéristique héréditaire. Lorsque le sang passe à travers les veines près de la surface de la peau, il se produit une teinte bleutée. Plus la peau est transparente (un autre trait héréditaire), plus les cernes sont foncés. Chez les personnes à structure osseuse enfoncée, l'ombre peut aussi contribuer à la couleur sombre sous les yeux.
- **Fatigue** : Un manque de sommeil ou une fatigue excessive peuvent faire pâlir la peau, le sang sous la peau est alors plus visible et paraît plus bleu ou plus sombre.

- **Âge** : Les cernes sont susceptibles de devenir plus visibles et permanents avec l'âge. Avec l'âge la peau perd son collagène et devient plus fine et plus translucide. Les cercles peuvent aussi commencer à apparaître sous un œil d'abord, en raison de certaines expressions faciales habituelles, comme un sourire inégal.
- **Allergies, asthme et eczéma** : Ces conditions provoquent des picotements et des démangeaisons, ce qui pousse à se frotter les yeux. Cela peut contribuer à l'accentuation des cernes sombres. Les personnes souffrant du rhume des foins, en particulier, remarquent des écoulements sous les yeux au moment du pic de l'allergie. Certaines allergies alimentaires peuvent aussi assombrir la zone sous les yeux.
- **Anémie** : Le manque de nutriments dans l'alimentation ou une alimentation déséquilibrée, peuvent contribuer à la décoloration de la zone sous les yeux. On pense que la carence en fer peut causer de tels cernes. La carence en fer est le type d'anémie le plus courant, et cette condition est un signe que les tissus du corps ne reçoivent pas assez d'oxygène.
- La peau peut aussi devenir plus pâle pendant la **grossesse** et la **menstruation** (en raison d'un manque de fer), rendant plus visibles les veines sous-jacentes.
- **Médicaments** : Tous les médicaments qui dilatent les vaisseaux sanguins peuvent assombrir les cernes sous les yeux. Parce que la peau sous les yeux est très délicate, toute augmentation du flux sanguin se voit à travers la peau.
- **Problèmes de foie** : Les cernes sous les yeux peuvent être des symptômes de maladie du foie.
- **Hyperpigmentation périorbitaire** : La production de mélanine autour des yeux est excessive, donnant ainsi une coloration plus foncée à la zone.

Les exercices décrits dans ce livre sont efficaces contre la grande majorité des causes, grâce au travail holistique que permet l'acupression. S'ils ne sont pas suffisants pour vous, nous vous suggérons dans l'ordre de :

- Si vous prenez des médicaments régulièrement, vérifiez avec votre médecin s'ils dilatent les vaisseaux sanguins.
- Explorer avec votre médecin les causes telles qu'allergie, anémie, problème de foie.

Pourquoi a-t-on des rides?

L'âge et la force de gravité ont petit à petit raison du corps humain, en particulier du visage. La peau est attachée aux muscles par une matière appelée tissu conjonctif. Après des années à tirer et étirer la peau, le tissu conjonctif se ramollit, et la peau se détache des muscles.

De plus, avec le temps, notre métabolisme produit de moins en moins de collagène, et notre visage devient moins pulpeux.

Enfin, la gravité tire continuellement les muscles, la peau et les tissus vers le bas.

Le résultat : des rides, petites et grandes.

Qu'est-ce que l'acupression?

La tradition extrême-orientale décrit le monde en termes d'énergie. Tout est considéré comme une manifestation de l'énergie vitale universelle. C'est la substance élémentaire et la force

motrice de la vie. C'est aussi un synonyme de "souffle".

L'énergie vitale, ou « souffle vital », circule dans le corps de tout être vivant. Elle va bien au-delà de la simple énergie musculaire. Cette appellation recouvre la totalité des énergies que peut mobiliser un corps humain, aussi bien physiques que mentales, physiologiques que psychiques.

Ce courant a différents noms dans le monde. En chinois, c'est l'idéogramme « Qi » comme dans « Qi gong », ou « Ch'i » comme dans Tai Chi Chuan, et prononcé « t'chi ». Au Japon, c'est le même idéogramme, écrit « Ki » (qui se retrouve dans « aikido »). Dans l'Ayurveda, pratique de santé originaire d'Inde, on retrouve l'énergie vitale sous le terme « Prana ».

A noter que l'Occident a aussi ses termes : la bio-électricité (scientifiques), et l'orgone (appellation donnée par le Dr W. Reich).

Selon la médecine chinoise, le Qi dans le corps humain n'est pas constant : il circule et est alimenté régulièrement par des apports externes (nourriture, boisson, air, soleil, relations). Il dépend aussi du potentiel interne de chaque individu. Chaque personne répond donc à un «profil énergétique» ou tempérament spécifique.

De même que le sang est véhiculé par le réseau veineux, l'énergie vitale circule à travers le corps le long d'un réseau de canaux subtils : les méridiens. Les méridiens relient la sphère physique de l'être humain aux émotions et à la psyché. Ils sont essentiels à un état équilibré et sain.

A des endroits bien précis de chaque méridien, le Qi se rapproche de la surface du corps, et est donc physiquement accessible. Ces point-clés sont les fameux points d'acupuncture. Ces points sont les portes d'entrée vers les organes et les émotions d'une personne. Pour travailler sur ces points l'acupuncture utilise des aiguilles, et l'acupression utilise la pression des doigts (et des poings, coudes, pieds, selon la technique).

Comment l'acupression peut-elle rajeunir le regard?

En tant que technique de pression des doigts, l'acupression est une technique idéale de « massage » facial. Une simple pression des doigts décongestionne les zones obstruées, et détend les muscles en même temps. Ainsi, les toxines sont expulsées et éliminées, ce qui purifie notre apparence extérieure.

Mais au-delà de cet aspect physiologique, de nombreux méridiens traversent le visage, le cou et le crâne, et quelques uns commencent ou finissent aux yeux. Par la stimulation des points situés sur les chemins du Qi, l'acupression permet d'accéder aux niveaux profonds du corps humain, et de travailler sur le bien-être général, ce qui en retour se reflète sur le visage, et en particulier le regard.

* * * * *

Acupression du Visage : Recommandations et Suggestions

La peau du visage est délicate et fragile. Le massage de cette zone doit se faire avec précautions. De plus, les points d'acupression sont en contact direct avec notre force vitale interne, et certaines recommandations sont à suivre afin de renforcer l'effet de leur stimulation, comme pour toute séance d'acupression.

Préparez-vous

Commencez toujours vos exercices d'acupression faciale par vous laver les mains et le visage à l'eau tiède avec un savon doux (ou une lotion sans savon). Rincez à l'eau froide, puis hydratez légèrement votre visage si besoin est. Préférez les savons et crèmes biologiques.

Evitez de tirer sur la peau

Au cours du massage facial, relâchez la pression des doigts avant de les repositionner, afin d'éviter de tirer sur la peau. Un massage doux mais ferme du muscle renforce le lien entre la peau, le tissu conjonctif et le muscle, ce qui favorise une meilleure circulation et un raffermissement de la zone.

Massez et pratiquez les exercices lentement

Les effets des exercices d'acupression du visage seront plus efficaces si vous gardez un rythme lent. Appliquez la pression sur les points progressivement. Les muscles du visage réagissent mieux aux mouvements lents, conscients, effectués avec sensibilité et intention.

Respirez profondément

Pendant les exercices, maintenez une respiration lente et profonde. La respiration consciente favorise la régulation du métabolisme, et renforce les bienfaits du massage.

Utilisez un miroir

Pendant les deux premières semaines, entraînez-vous avec l'aide d'un miroir. En vous regardant faire les gestes, vous maîtriserez plus rapidement la technique. Vous visualiserez les enchaînements. Une fois mémorisée, pratiquez le programme en fermant les yeux, afin de vous concentrer sur les mécanismes internes de chaque exercice. Si l'ennui vous gagne, regardez de plus près, ou avec un angle différent, et vous découvrirez de nouvelles perspectives.

Une détente totale est indispensable

Vous ressentirez davantage de plaisir et de bienfaits si vous vous détendez complètement. Chaque fois que cela est possible, préférez un environnement paisible et privé pour pratiquer. Après chaque enchaînement, accordez-vous un moment de relaxation profonde allongé (e) sur le dos, les yeux clos. Si vous ne disposez que de quelques minutes après les exercices, détendez-

vous en position assise. Frottez énergiquement les paumes de vos mains l'une contre l'autre pour créer de la chaleur. Fermez les yeux et placez vos mains sur votre visage, en respirant plus profondément que d'habitude. Au bout d'une minute, posez vos mains sur vos cuisses et détendez-vous complètement pendant quelques minutes pour ressentir les effets.

Durée

A l'instar d'un régime alimentaire, l'embellissement du visage se déroule en deux phases: une fois l'objectif atteint, vous devez maintenir les résultats. Une fois vos muscles faciaux raffermis, vous devez continuer les exercices afin d'en garder les bienfaits sur le long terme.

Phase 1: Atteindre l'objectif

Pendant les deux premières semaines, essayez de pratiquer deux fois par jour. Si vous ne pratiquez qu'une fois, ou si vous sautez accidentellement une journée, ne vous inquiétez pas, et ne vous découragez pas ! Le programme restera efficace si vous persévérez.

Les deux semaines suivantes, pratiquez une fois par jour.

Augmentez progressivement le temps que vous passez. Commencez avec environ une demi-minute pour chaque technique ou zone du visage, puis augmentez le temps graduellement jusqu'à une minute.

La durée exacte nécessaire pour atteindre votre objectif dépend de votre visage, votre âge, votre santé. Il faut plus longtemps pour atténuer les rides profondes.

Phase 2: Maintenir les résultats

Lorsque votre visage est raffermi, pratiquez les mêmes exercices et enchaînements trois fois par semaine, ou deux fois en périodes de repos (en vacances, par exemple).

* * * * *

Le Programme Complet: Six Exercices pour Rajeunir la Zone des Yeux

Tous les mouvements de ces exercices doivent être réalisés consciemment et très lentement. Respirez profondément, et concentrez-vous sur ce que vous faites.

1. Détendre le crâne et le haut du visage



Pressez

Pressez la paume de vos mains sur vos pattes d'oie, près du coin extérieur de vos yeux. Vos doigts sont posés naturellement sur les côtés.

Souriez

Penchez votre menton vers le bas. Ouvrez la bouche d'environ 3 cm, et souriez.

Respirez

Inspirez et expirez profondément cinq fois. Puis laissez vos bras reposer sur vos cuisses, et votre visage se relaxer.



Crâne Passez lentement le bout de vos doigts sur votre crâne de bas en haut: De la naissance des oreilles au milieu front. Répétez. De la crête occipitale derrière les oreilles au sommet du crâne. Répétez. De la crête occipitale au-dessus de la nuque au sommet du crâne. Répétez.



Front Placez vos index, majeurs et annulaires sur le 3ème Œil. Brossez votre front verticalement vers la naissance des cheveux, comme si vous vouliez repasser les muscles sous-jacents. Posez le bout des doigts au niveau du milieu de l'arcade sourcilière. Brossez votre front verticalement vers la naissance des cheveux. Posez le bout des doigts sur les tempes. Brossez votre front verticalement.



Crâne

Terminez ce programme en faisant courir vos doigts tout sur le cuir chevelu, de la base de l'occiput vers le sommet de la tête.

2. Lisser et retendre le front



Front

Placez le bout du majeur et de l'annulaire de la main gauche du côté gauche du front sur le point 1 (voir ci-dessus). Pressez sur chacun des douze points en roulant le bout des doigts. Respirez profondément. Répétez sur les points du côté droit.



Troisième Œil

Vos doigts orientés vers le ciel, placez la paume de la main droite entre les sourcils. Couvrez la main droite avec la main gauche. “Pompez” doucement avec la paume dix fois, tout en respirant profondément.



Rebord orbitaire supérieur

Posez le bout des doigts sous l’arcade supérieure de l’orbite oculaire. Posez le poids de la tête sur vos doigts, ce qui accroît la pression tout en relaxant vos muscles. Respirez lentement et profondément, et comptez jusqu’à dix pour chaque ensemble de points. Attardez-vous sur les points sensibles, mais diminuez la pression.

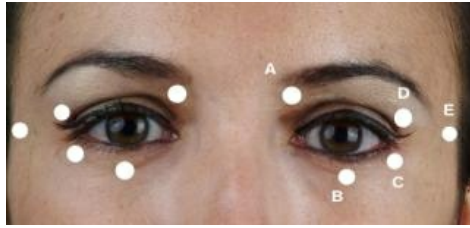


Orbites

Placez vos paumes sur vos yeux fermés, doigts sur le front. Respirez lentement et profondément. Prenez conscience de ce que vous ressentez. Picotements? Chaleur? Détente? Couleurs?

3. Stimuler le contour des yeux

Cet exercice est basé sur le Tao de la Santé. Il favorise une meilleure circulation sanguine, ce qui évite les cernes noirs sous les yeux. Il aide également à réduire les poches et la congestion sous les yeux.



Placez vos pouces dans le creux du coin interne supérieur de l'orbite (A). Appuyez fermement. Ces points sont souvent sensibles, car engorgés. Si la douleur est intense, diminuez la pression. Massez ces points en comptant jusqu'à dix. Relâchez. Répétez trois fois.



Placez vos index dans les creux du milieu du rebord orbitaire inférieur (B). Appuyez fermement sur l'os (pas sur les chairs). Massez ces points en comptant jusqu'à dix. Relâchez. Répétez trois fois.



Déplacez vos index vers le coin externe du rebord orbitaire inférieur (C). Appuyez puis massez ces points en comptant jusqu'à dix. Relâchez. Répétez trois fois.



Placez vos majeurs ou vos pouces vers le coin externe du rebord orbitaire supérieur (D). Appuyez puis massez ces points en comptant jusqu'à dix. Relâchez. Répétez trois fois.



Placez vos doigts sur les tempes, dans la prolongation du coin externe des yeux (D). Appuyez puis massez ces points en comptant jusqu'à dix. Relâchez. Répétez trois fois.



Frottez vigoureusement vos mains l'une contre l'autre, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Couvrez vos yeux, la main droite recouvrant partiellement la gauche, si nécessaire. N'appuyez pas sur les globes. Comptez jusqu'à dix. Répétez trois fois. La chaleur de vos mains se transfère vers vos yeux.



Massez doucement vos yeux avec les index, majeurs et annulaires. Massez les os autour des yeux en mouvement circulaire, en commençant par le coin interne près du nez. Massez l'arête du nez vers le haut, puis le long des sourcils, les tempes, le rebord inférieur. Répétez ce mouvement dix fois. Relâchez.

Répétez le cycle complet trois fois.

4. Raffermer les paupières

Fermez les yeux pendant tout l'exercice.



Formez une coupe avec les paumes et posez celles-ci au-dessus de vos yeux.

Pressez fermement (mais pas directement sur les globes oculaires).

Essayez de fermer les deux yeux très fort tout en résistant contre le mouvement avec la pression de vos paumes.

Comptez jusqu'à cinq. Relâchez.

Répétez trois fois.

En gardant les mains bombées au-dessus des yeux, résistez au mouvement sous les mains tandis que vous **souriez et plissez les yeux**. Maintenez pendant 5 secondes, puis relâchez. Répétez deux fois.

En gardant les mains bombées au-dessus des yeux, résistez au mouvement sous les mains tandis que vous **froncez les sourcils**, puis levez les sourcils au ciel. Maintenez chaque position pendant 5 secondes. Répétez deux fois.

5. Yoga des Yeux : lutter contre la fatigue oculaire

Les muscles qui entourent les yeux peuvent perdre de leur efficacité, c'est le cas par exemple lorsqu'on travaille sur écran pendant plusieurs heures. Si vous travaillez sur ordinateur, par exemple, ils doivent s'adapter à différents contrastes et niveaux de luminosité jusqu'à 30 000 fois par jour. Il n'est pas étonnant que nos yeux en souffrent et commencent à pleurer, à piquer et à rougir. Ceci est souvent accompagné de tensions au niveau du cou et de maux de tête. Cette situation peut néanmoins être évitée grâce à quelques exercices simples de yoga des yeux.

Relaxer ses yeux et les régénérer : le « Palming »



Assurez-vous d'être assis(e) confortablement, posez vos bras sur une surface plate, fermez les

yeux et placez les paumes de vos mains sur vos yeux. L'obscurité doit être totale. Maintenant, inspirez et expirez lentement et de façon consciente pendant 1 ou 2 minutes. Ensuite, retirez doucement vos mains et rouvrez les yeux.

Prévenir la sécheresse des yeux: le Papillon

Cet exercice pour activer les glandes lacrymales est particulièrement recommandé si vous portez des lentilles de contact ou si vous êtes exposé(e) à l'air conditionné.

Regardez devant vous avec la tête droite et détendez vos muscles faciaux et votre mâchoire inférieure. Ensuite, ouvrez et fermez les deux paupières jusqu'à 20 fois. Gardez vos muscles détendus pendant tout l'exercice. Vos paupières doivent bouger doucement et sans effort, comme les ailes d'un papillon.

Effacer la tension ou la fatigue des yeux : « L'Infini »



Les yeux ouverts, détendus, la tête immobile, vous décrivez plusieurs fois le signe de l'infini avec vos yeux. Le tout en un seul et même mouvement fluide et sans marquer de temps d'arrêt.

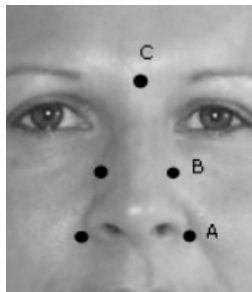
Effacer la tension ou la fatigue des yeux : « Les Quatre Directions »

Asseyez-vous confortablement sur une chaise et tenez votre tête droite. Puis, regardez aussi loin que vous pouvez dans les quatre directions pendant deux ou trois secondes chacune : en haut, en bas, à gauche et à droite. Répétez trois fois. Important : seuls vos yeux doivent bouger, votre tête reste immobile.

6. Décongestionner les sinus

Les sinus sont des cavités qui entourent le nez et les yeux. Lorsque les sécrétions au fond du nez sont bloquées et ne peuvent pas s'évacuer, la pression interne augmente dans les sinus. Si cette congestion n'est pas évacuée, les membranes gonflées de l'intérieur des sinus peuvent s'infecter, entraînant une tension autour des yeux et de l'arête du nez.

Cet exercice est basé sur le Tao de la Santé. Il aide à réduire les congestions le long du nez, en faisant circuler les sécrétions et l'air.



1. Commencez à la base du nez, et pressez fermement sur les points (A) pendant 10 secondes. Puis massez brièvement.

2. Pressez fermement sur les points situés à mi-chemin le long du nez (B). Puis massez brièvement.

3. Pressez fermement avec vos deux index sur les points situés entre les sourcils (le Troisième Œil). Puis massez brièvement.
Répétez ces trois étapes trois fois.

4. Massez en un mouvement continu, de la base du nez vers les points du milieu vers le Troisième Œil, vers le centre du front. Répétez ce mouvement trois fois.

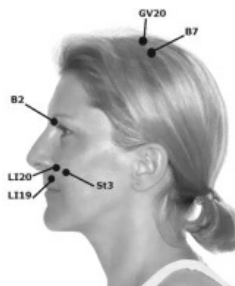
Quelques points d'acupression à masser en cas de sinusite :

Les points d'acupression le long des pectoraux, massés longuement et fermement, sont efficaces pour soulager les sinusites. La stimulation de ces points peut relâcher des émotions réprimées, ce qui en retour permet de dégager les voies nasales.

Vous pouvez également masser les points de réflexologie plantaire associés aux sinus, qui se trouvent sur les côtés et le dessous des orteils.



Le point d'acupression traditionnellement recommandé pour traiter les sinus est Gros Intestin 4 (GI4) (photo ci-dessus). En tant que point décongestionnant, GI4 aide l'ouverture et le drainage des sinus.



Vessie 2 (V2), à la naissance du nez, est également efficace pour les maux de tête frontaux, et les sinusites.

Sur le crâne, Vaisseau Gouverneur 20 (VG20) et Vessie 7 (V7) sont des points traditionnellement utilisés pour dégager les voies nasales.

Gros Intestin 19, 20 (GI19, GI20) et Estomac 3 (E3) sur le visage sont les points principaux pour les sinus maxillaires situés sur les joues.

* * * * *

Les Astuces 2-en-1 : Profitez de votre routine de soin habituelle

Quelque soit votre âge, vous utilisez des soins pour le visage : tous les jours, tous les soirs, une fois par semaine, quelque soit la fréquence que vous avez adoptée vous passez vos doigts ou un coton sur les différentes zones de votre visage.

Que votre soin soit hydratant, raffermissant, astringent, démaquillant, peu importe : profitez de ces instants pour adopter les gestes bénéfiques au rajeunissement de votre regard.

Ce chapitre vous propose des astuces simples pour optimiser votre routine de soin habituelle sans la rendre plus longue, et sans changer de produits.

Bien sûr nous recommandons l'utilisation de crèmes et lotions les plus naturelles et biologiques possibles, mais l'objectif des astuces ci-dessous est de respecter vos choix et marques préférées, et d'en améliorer l'utilisation.

Crème de jour, crème de nuit

Le sujet qui nous occupe étant le rajeunissement de la zone des yeux, nous nous concentrerons sur le haut du visage.

Lorsque vous étalez votre crème ou lotion, essayez d'adopter les gestes suivants avec le bout de vos doigts ou le coton:

1. Sous les yeux :

Suivez le plat de l'os de l'orbite inférieure, en haut des joues, en partant toujours du coin interne (racine du nez) et en terminant au coin externe des yeux, sur le haut des pommettes.

Votre mouvement doit toujours aller du centre vers les côtés du visage, et toujours aller vers le haut, pour lutter contre le relâchement des muscles et de la peau.

2. Sur le front :

Posez votre soin en suivant les lignes horizontales du front.



Le mouvement doit toujours aller du centre du visage vers les golfes en haut des tempes. Les golfes correspondent au recul de la bordure frontale au niveau des régions temporales. C'est l'endroit où les hommes commencent à se dégarnir.

Faites attention de ne pas suivre une ligne descendante, ce qui est le piège dans lequel on tombe facilement pour ce mouvement.

Puis lissez votre front en suivant les lignes verticales :



Le mouvement doit toujours du bas vers le haut, c'est-à-dire des sourcils vers la racine des cheveux.

Commencez toujours par la ligne du dessus du coin interne de l'œil et finissez par celle du dessus du coin externe de l'œil.

Démaquillage

1. Le front :

Lorsqu'on se démaquille le visage on fait des cercles très rapides (voire à toute vitesse...). Nous sommes toutes très occupées et n'avons pas le temps de passer un temps infini dans la salle de bains, aussi ne ralentissez pas le mouvement mais :

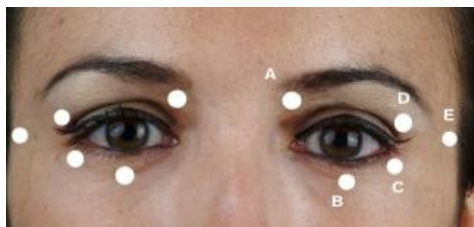
- Appuyez-le dans sa partie ascendante et relâchez la pression dans sa partie descendante.
- Commencez les cercles au milieu du front et terminez votre série sur les côtés.
- Ne revenez pas dans le sens contraire : une fois arrivée sur les régions temporales soulevez les doigts/le coton, repositionnez au centre du front et recommencez.

L'idée est de suivre et stimuler les lignes verticales du front sans pour autant décomposer lentement le mouvement.

2. Les yeux :

Profitez du démaquillage des yeux pour :

- Stimuler le bord supérieur des sourcils : brossez la ligne au-dessus des sourcils par tapotements fluides, en commençant du coin interne et en finissant au coin externe. Ce mouvement est le pendant de l'exercice pour les yeux.
- Stimuler les points de l'orbite supérieure : une fois le haut de la paupière démaquillée, repassez une à trois fois avec le coton en appuyant rapidement dans les points A, D et E.



Sérum et masque pour les yeux

Lors de la pose de votre sérum (en particulier à base huileuse) et de votre masque pour les yeux, reproduisez une partie de l'exercice pour les yeux, sans compter jusqu'à dix à chaque fois.



Placez vos pouces dans le creux du coin interne supérieur de l'orbite (A). Appuyez fermement. Relâchez.

Répétez avec le point D.

Répétez avec le point E.

Répétez l'enchaînement trois fois.



Placez vos index dans les creux du milieu du rebord orbitaire inférieur (B). Appuyez fermement sur l'os (pas sur les chairs). Relâchez.

Répétez avec le point B.

Répétez l'enchaînement trois fois.

* * * * *

Recettes Faciles de Soins pour les Yeux

Les yeux fatigués, gonflés et cernés sont les problèmes que nous rencontrons tous, sinon de temps en temps, en tout cas de plus en plus fréquemment avec l'âge !

Si le repos est le meilleur remède, les recettes de ce chapitre apportent une aide naturelle supplémentaire pour défatiguer les yeux.

Les astuces simples pour des yeux éclatants :

- Prenez suffisamment de repos. Le meilleur créneau horaire pour aller se coucher est 22h-23h. De 23h à 1h, le méridien de la Vésicule Biliaire est en forte activité. Ce méridien régule la réflexion, voire la rumination, l'imagination, l'organisation. Si vous n'êtes pas endormi(e) à cette heure, il est fort probable que vous ruminerez obsessionnellement sur l'emploi du temps du lendemain et la liste des courses à faire !...
- Buvez le moins d'alcool possible. L'alcool affaiblit le foie, ce qui dilate les vaisseaux sanguins sur le blanc des yeux, et il déshydrate.
- Ne buvez pas trop de fluide dans les 2 heures avant de vous coucher. Vous éviterez ainsi la rétention d'eau, première cause du gonflement des paupières.
- Si vous travaillez sur ordinateur ou regardez la télévision longtemps, reposez vos yeux régulièrement. Essayez les exercices de yoga des yeux (page 21).
- Offrez aussi souvent que possible à vos yeux le spectacle de la verdure, et surtout d'une vue dégagée.
- Évitez de porter vos lentilles de contact plus de 6-8 heures d'affilée. Pour lutter contre la sécheresse oculaire, essayez l'exercice de yoga des yeux plus haut).
- Fermez les yeux régulièrement afin de les reposer. Pratiquez le Palming (exercice plus haut).

Sérum Anti-âge pour les Yeux

Certes vous avez déjà votre crème ou sérum préféré pour les yeux, mais la meilleure (et la moins chère!) est ce que vous pouvez concocter à la maison.

Ce mélange d'huiles essentielles est la recette la plus simple et la plus accessible.

Ingrédients:

1 once d'huile de Jojoba

5 gouttes d'huile essentielle de Rose

5 gouttes d'huile essentielle de Camomille

Préparation :

Mélangez toutes les huiles dans un petit bol.

Stockez dans un flacon compte-gouttes.

Application :

Déposez une goutte sur votre doigt et appliquez doucement sous la paupière inférieure, sur la zone située juste sous l'os orbital inférieur.

NE PAS appliquer directement sur vos paupières.

Masque Décongestionnant au Thé et à la Pomme

Ingrédients:

¼ de pomme

1 petite cuillère de thé noir fort

Préparation :

Émincer ou écraser finement la pomme. Placer dans un bol.

Ajouter le thé noir et bien mélanger.

Application :

Fermez les yeux et étalez le mélange sur toute la zone des yeux.

Détendez-vous et laissez poser 20-30 minutes

Retirez et rincez avec de l'eau micellaire, ou minérale, ou distillée, froide.

Bon à savoir :

L'huile de jojoba est un hydratant extraordinaire! Elle s'étale bien, est bien absorbée, et ne s'évapore pas facilement.

L'huile de rose tonifie et retend la peau, prévient les rides et le relâchement, et estompe les cicatrices.

L'huile de camomille est un produit miracle pour la zone sensible autour des yeux. C'est un grand régénérateur tissulaire, elle aide à calmer les rougeurs, l'assèchement et les irritations.

* * * * *

Au-delà du Visage: La beauté, un reflet de la Santé

Notre apparence extérieure est le reflet de notre santé physique et mentale. On ne peut pas rester beau longtemps si l'on mange mal et si l'on ne fait aucun exercice. En d'autres termes, la condition de base de la beauté est d'être dans un état interne sain. Si votre corps est en forme et tonique, si vous mangez des aliments complets et naturels, le résultat se verra rapidement sur votre visage. Si vous êtes positif et optimiste, si vous vous aimez et si vous savez apprécier ce que vous avez dans la vie, non seulement vous serez attirante, mais vous attirerez la chance et des relations positives.

Maintenant que vous maîtrisez les points d'acupression et les exercices décrits dans ce livre, vous pouvez aller plus loin, en mettant votre style de vie à contribution. Lorsque tout votre corps est en forme, il dégage de l'énergie, et vous êtes belle. Les athlètes aiguisent leur corps, les musiciens entraînent leurs doigts, vous pouvez aider votre corps à mieux véhiculer et ressentir la force vitale.

Suggestions pour un Environnement Reposant

Aussi simples et évidentes que peuvent paraître ces suggestions, on n'y pense pas toujours. Pourtant, ce sont des gestes faciles, qui ne coûtent presque rien, et qui font une grande différence ! Essayez au moins deux d'entre elles pour commencer, à la maison et au bureau...

Rangez le fouillis

Il est difficile de se sentir centré lorsqu'on est entouré de choses et tâches en attente qui nous rappellent constamment qu'on a du pain sur la planche. L'idéal est de n'avoir sur son bureau/table que les documents et objets relatifs aux tâches et activités en cours. Rangez votre fouillis au moins une fois par jour. Jetez ce dont vous n'avez pas besoin, et rangez le reste dans des placards, tiroirs, ou étagères.

Parfumez la pièce

Allumez une bougie parfumée, branchez un parfum d'ambiance, achetez une Lampe Berger, déposez des rondelles enduites d'huile essentielle sur vos ampoules, brûlez de l'encens, ajoutez de la poudre parfumée dans votre aspirateur...

Faites preuve de créativité dans le choix de vos arômes : les fleurs et les plantes offrent certes une palette d'odeurs diverses et agréables, mais certaines marques sortent des sentiers battus en proposant des fragrances telles que feu de cheminée, église, cire à l'ancienne, tarte au four, chocolat... Explorez.

Écoutez de la musique douce

Les notes de musique sont des vibrations, et en tant que telles elles entrent en résonnance avec nos chakras. Écoutez de la musique qui correspond à vos besoins. De nombreux morceaux de musique relaxante vibrent haut et interagissent avec les chakras de la tête. Essayez également de la musique avec des vibrations basses, afin d'activer vos chakras du bas (des organes génitaux au plexus solaire). Cela aide à apaiser le mental, et à s'ancrer. Les boutiques alternatives ont un large choix et peuvent vous conseiller.

Ajoutez des plantes

Si vous avez la chance d'avoir les pouces verts, profitez-en ! Une seule plante suffit à faire une

différence. Un endroit original à considérer est la chambre. S'endormir et se réveiller sous les branches d'un arbre est très relaxant.

Ajoutez une pièce décorative apaisante

Si vous aimez le son de l'eau qui coule doucement, installez une petite fontaine dans votre bureau, salon ou votre chambre. Si vous n'êtes pas sûr, essayez avant d'acheter, car ce son peut au contraire être irritant. Si vous êtes plus visuelle qu'auditive, pensez à accrocher un joli mobile qui bougera gracieusement avec les courants d'air.

Réservez-vous du temps

Choisissez un moment de la journée, chaque jour, où vous vous déconnectez du monde extérieur pour vous recentrer dans un cocon. Accrochez un panneau « Ne pas déranger » sur la porte, éteignez vos téléphones, ordinateur, demandez à vos amis, famille, collègues de vous laisser tranquille. Utilisez ce temps pour faire ce qui vous plaît, et ce que bon vous semble: lire, regarder le plafond, prendre un bain moussant, finir de la paperasserie, écrire une carte ou une lettre, sommeiller, mettre à jour votre carnet d'adresses, essayer une nouvelle recette, boire votre cocktail préféré...

Suggestions pour une Hygiène de Vie Saine

Les soins de santé, appelés "Yang Sheng" en Chinois (littéralement: nourrir la vie), sont essentiels dans la civilisation chinoise ancienne. Ils sont basés sur l'hygiène de vie, en particulier les principes du Tao de l'Alimentation. Comme une Formule 1, le corps humain a besoin du bon kérosène, de la bonne huile, des bons filtres, etc. pour fonctionner de manière optimale. Ce que nous mangeons revêt une grande importance. Et nous avons la chance de pouvoir décider de notre alimentation.

Le Qi peut être renforcé également par des exercices physiques développés à cet effet. Le Qi Gong, le Tai Chi Chuan, les arts martiaux, les formes plus artistiques telles que la Danse du Tao (Wutao), sont des exemples.

Le choix de disciplines à votre disposition est large.

Alimentation

La diététique est une branche de la médecine chinoise, au même titre que la phytothérapie, l'acupuncture, l'acupression et le Qi Gong. L'alimentation est donc intimement liée à l'énergie vitale.

En tant que praticienne d'acupression, bien que je ne donne aucune directive alimentaire, j'ai constaté maintes fois un changement naturel et progressif de l'alimentation chez mes patients. Bernard par exemple, un senior de 63 ans qui aime la convivialité et la bonne chère, voulait se débarrasser de son diabète grâce à l'acupression. Son idée était que j'appuie sur quelques points pendant quelques séances, et pouf il perdrait du poids et son cholestérol, tout en continuant à profiter pleinement de la vie, c'est à dire à manger beaucoup et très riche... Loin de lui faire perdre ses illusions frontalement, et loin de lui donner des conseils diététiques, qu'il n'aurait bien évidemment pas écoutés, je me suis appliquée à rééquilibrer son système énergétique et à faire de nos séances un moment ludique et convivial. Nous parlons épicerie fine, recettes gourmandes,

échangeons des adresses de restaurants, donc bien le contraire du discours théoriquement approprié ! Après quelques semaines, Bernard a commencé à s'intéresser de lui-même aux choux fleurs (mais cuisinés façon sexy) et à la tisane (choisie par mes soins, bien épicée et virile), et est entrain de rééquilibrer son alimentation, parce que le travail d'acupression qu'il suit depuis plusieurs mois le met à l'écoute de son corps.

Par ailleurs, il faut bien comprendre que nous devenons ce que nous mangeons. Ce que nous ingérons se transforme en nos cellules, notre sang, notre énergie.

La diététique énergétique s'intéresse à la vitalité des aliments, leur nature, leur saveur, etc. Les aliments ont une énergie, qui elle aussi est soit Yin, soit Yang. A titre d'exemple, et pour simplifier, si nous mangeons trop de nourriture Yin, notre personnalité se fait plus réceptive, détendue, voire passive. Ne manger que de la nourriture Yin peut même affaiblir les organes.

Les aliments Yang, en revanche, ont un effet de resserrement, de plus grande cohésion. L'excès de nourriture Yang amène à être plus concentré, voire focalisé, et structuré. Les organes se font plus durs, et peuvent aller jusqu'à développer des calculs (reins, vésicule biliaire). L'idéal est d'équilibrer son alimentation entre nourriture Yin et nourriture Yang, en fonction de son âge, son sexe, les saisons et son style de vie.

Aliments Yang: Chaud, sec, nourrissant, épicé. Épaissit le sang.

Aliments *Très Yang*: Sel, Volaille, Poisson, Viande, Blé

Cuisson *Très Yang*: Pané, Tempura, Sauté

Aliments *Moyennement Yang*: Haricots secs, Œufs, Algues, Légumes racines, Tubercules

Cuisson *Moyennement Yang*: Légèrement sauté, Cuit au four

Aliments Yin: Froid, humide, dépuratif. Dilue le sang.

Aliments *Très Yin*: Fruits tropicaux, Agrumes, Sucre, Alcool, Produits chimiques

Cuisson *Très Yin*: Bouilli, Jus

Aliments *Moyennement Yin*: Tofu, Fruits locaux, Noix, Légumes, Germes, Produits laitiers

Cuisson *Moyennement Yin*: A la vapeur, Crû, A la cocotte

En été : manger des aliments Yin froids, des fruits et des légumes verts à feuilles.

En hiver : manger davantage d'aliments Yang pour se réchauffer, des légumineuses, des légumes racines, et très peu de fruits.

En règle générale, il est préférable d'ingérer des aliments gorgés d'énergie vitale, plutôt que morts ou non naturels.

Il vaut donc mieux diminuer ou supprimer :

- Les aliments modifiés génétiquement
- Les aliments produits industriellement
- Les aliments raffinés
- Les conserves industrielles
- Les aliments transformés non identifiables
- Les aliments ayant une provenance non locale
- Les aliments trop yin
- Les aliments trop yang

et privilégier :

- Les aliments biologiques, sans additifs
- Les aliments produits artisanalement
- Les aliments complets, non raffinés
- Les aliments non transformés
- Les aliments régionaux
- Les aliments conservés naturellement
- Les produits sauvages

Alcool, drogue

L'alcool et la drogue désinhibent le comportement et la personnalité. Quelques verres, un joint, et on se sent le roi du monde : humeur euphorique, appréhension envolée, assurance décuplée, sens en alerte...

Certaines drogues stimulent l'imagination et font voyager dans des univers parallèles colorés et festifs, voire psychédéliques.

D'autres drogues, enfin, stimulent l'endurance physique : à nous les marathons et la vitalité cinq étoiles !

Cependant, les psychotropes ne font pas que modifier la conscience : ils la projettent hors du corps. L'ecstasy, par exemple (mais aussi le LSD, les champignons) provoque une dissociation du corps et de l'esprit.

Par ailleurs, ces substances ont des effets désastreux sur l'énergie vitale et les corps subtils : l'alcool perturbe gravement le foie, siège de l'âme selon les traditions orientales. Le cannabis ternit le corps éthérique, la cocaïne trône l'aura...

En conclusion, les psychotropes, en plus d'être dangereux pour la santé mentale et physique, et d'être tout simplement interdits, sont des facteurs altérant lourdement la beauté naturelle.

Tabac

La nicotine est un excitant qui agirait sur les mêmes zones du cerveau que la cocaïne. Les bébés de femmes fumant 6 à 7 cigarettes par jour durant leur grossesse présentent des changements comportementaux (excitation, tension, pleurs), similaires à ceux des nouveau-nés de femmes consommant du crack, de la cocaïne ou de l'héroïne pendant leur grossesse (étude de la Brown Medical School - États-Unis). D'ailleurs, les fumeurs consomment plus de tabac en situation d'objectif de performance.

Parallèlement (et paradoxalement), fumer une cigarette calme. En fait, cela calme la nervosité artificielle créée par le manque physiologique de nicotine. Associé à l'alcool ou aux drogues, le tabac est souvent consommé pour se relaxer.

On voit que si le tabac ne modifie pas la conscience, il a néanmoins tous les autres effets des psychotropes.

Malheureusement, la fumée et les goudrons encrassent les poumons, réceptacles indispensables de l'énergie vitale qui nous entoure, et siège de la respiration, technique de base de toutes les pratiques énergétiques.

Par ailleurs, la fumée dépose un voile gris sur le corps éthérique.
Un appareil respiratoire asphyxié n'est pas un outil efficace pour la fluidité de l'énergie dans le corps.

Environnement

L'énergie vitale est en nous (Ki) mais elle est aussi dans tout ce qui nous entoure : le ciel, la terre. La qualité de l'air que nous respirons est primordiale, car cet air nous apporte plus que de l'oxygène : il nous apporte du Ki. Aussi, la pollution n'est pas un environnement bénéfique à notre état énergétique.

Les arbres et la mer sont des réserves d'énergie vitale. Se promener dans la forêt, toucher ou enlacer un arbre, jardiner, permettent d'être en contact avec du Ki, et de faire le plein. Se promener sur la plage (les pieds dans l'eau), se baigner dans la mer, toute activité qui met en contact avec la mer à une distance de 1 mètre maximum, est un moyen agréable de se gorger d'énergie vitale. Surtout si l'air ambiant est pur !

* * * * *

Apprenez à raffermir et rajeunir tout votre visage!

Découvrez la Réflexologie Faciale, pour paraître 10 ans de moins en 10 minutes par jour !



En savoir plus: www.rajeunirvisage.com

A Propos de l'Auteure

Anne Cossé est Praticienne Certifiée d'Acupression, diplômée de l'État de Californie.

Elle est formée au Shiatsu traditionnel, au Zen Shiatsu, au Jin Shin Do, à la Réflexologie Plantaire, au Touch for Health, et au Reiki.

Elle est également diplômée du MBA HEC et de l'École Polytechnique Féminine, et a été cadre en Europe, en Asie, et aux États-Unis.

Anne a été interviewée par de nombreux médias en Europe, en Asie et aux États-Unis.



Visiter ses sites Internet :

www.acupression.fr

www.perdrepondsacupression.com

www.rajeunirvisage.com

www.declencheraccouchement.com

www.youtube.com/annecosse

www.pinterest.com/acupression