Sylvie Lefranc

Préface d'Élodie Garamond,
fondatrice du Tigre Yoga Club

YOGA *du* VISAGE

5 minutes par jour pour rajeunir

25 VIDÉOS INÉDITES DE ROUTINES ANTI-ÂGE

LEDUC.S PRATIQUE

Sylvie Lefranc
Préface d'Élodie Garamond,
fondatrice du Tigre Yoga Club
YOGA du VISAGE
5 minutes par jour pour rajeunir
25 VIDÉOS INÉDITES DE ROUTINES ANTI-ÂGE
LEDUC.S PRATIQUE

Professeure de hatha yoga passionnée par la beauté, **Sylvie Lefranc** s'est formée il y a dix ans aux massages ayurvédiques du visage et à la cosmétique, pour proposer une approche unifiée de ces deux disciplines, le yoga du visage. Elle enseigne aujourd'hui avec passion des techniques douces et conscientes afin de permettre aux femmes de développer et de garder une peau rayonnante et un visage resplendissant.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Modèle des photographies et vidéos : Sylvie Lefranc
Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Suivi éditorial : Cécile Dick
Illustrations : Hélène Crochemore
Design couverture : Antartik
Photo de couverture : Catherine Delahaye

© 2020 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1900-1) édition numérique de l'édition imprimée © 2020 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1627-7).

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s

LE DUC. S
EDITIONS

Sylvie Lefranc

Préface d'Élodie Garamond,
fondatrice du Tigre Yoga Club

YOGA *du* VISAGE

5 minutes par jour pour rajeunir

RETROUVEZ L'AUTEURE SUR LES PHOTOS ET VIDÉOS DE CE LIVRE

LEDUC.S PRATIQUE

Découvrez des contenus exclusifs avec l'application marque-page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

Sur TÉLÉCHARGER DANS l'App Store ou DISPONIBLE SUR Google Play

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo apparaît

** Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec* Windows Phone

Avec ce livre, découvrez des vidéos exclusives de Sylvie Lefranc !

Sans l'application Marque-Page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant : https://blog.editionsleduc.com/yogavisage.html

SOMMAIRE

Préface

Introduction

CHAPITRE 1 Miroir, mon beau miroir…

CHAPITRE 2 Le yoga facial pour tonifier et détendre les muscles du visage

CHAPITRE 3 Les automassages et l'acupression pour préserver la jeunesse du visage

CHAPITRE 4 Le hatha yoga et le yin yoga pour un corps et un visage pleins de vitalité

CHAPITRE 5 Des soins cosmétiques adaptés pour une peau rayonnante de santé

Conclusion

PRÉFACE

Observer un visage et laisser parler la spontanéité d'un regard, sans jugement ni filtre comparatif.

Exercice impossible pour certaines, naturel pour d'autres.

Les premières, qui sont incapables de percevoir la beauté naturelle des choses et des êtres, sont « dysmorphophobiques ». Ce sont des compulsives de la balance, du régime, du botox, de l'épilation définitive, du miroir, de la teinture… Elles ne savent pas ou plus recevoir un compliment, et ne peuvent répondre autrement que par : « Tu me trouves belle, mais non je suis affreuse ! », « Ah non, j'ai grossi, je suis horrible », « C'est gentil mais vraiment je trouve que j'ai une tête pas possible aujourd'hui ». Voilà. Chacune pourra adapter à sa guise la sémantique qui lui correspond. Je ne juge pas, j'en suis. Ou j'en étais. En fonction de là où on se place dans le temps.

Les secondes ont travaillé, lutté parfois contre leurs propres constructions mentales. Elles ont mené bataille pour « défiltrer », tout observer avec un regard neuf, curieux, bienveillant. Ce sont celles qui, comme le dit si bien Sylvie, ont déconstruit puis reconstruit une fatalité, faisant du temps leur allié, pour apprendre à s'aimer d'abord, pour décider de se trouver belles ensuite, pour

rayonner enfin. Elles se nourrissent des regards posés sur elles, s'alimentent des sourires, à commencer par le leur ; elles ont troqué le *bad-ego-trip* pour le *positive-self-loving*. Qu'importe hier qui était mieux, qu'importe demain qui sera peut-être moins bien, là tout de suite, dans l'éphémère d'un regard, elles s'aiment. Cet éphémère est pure vérité par essence, il ne porte ni construction a priori, ni projection manipulée, ni miroir mental déformant : l'éphémère est tel qu'il s'offre. Dans sa vérité déroutant le jugement, laissant place à la spontanéité. Cette spontanéité offre la beauté sur un plateau d'argent.

« L'âme devient ce qu'elle contemple », disait Plotin, alors suivez les lignes de Sylvie, riches de conseils, justes, douces, pédagogues, accessibles à toutes. Suivez son enseignement rempli de bon sens méthodique et de tendresse incarnée, faites-en une routine quotidienne, un moment juste pour vous, chaque jour. Et puis, un matin, prenez le temps de vous regarder dans le miroir. Fermez les yeux puis rouvrez-les très vite, une courte seconde, en souriant. Un regard éphémère… Vous êtes prête.

Élodie Garamond

INTRODUCTION

« Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps. »

Victor Hugo

De la quête de la beauté…

La quête de la beauté est profondément ancrée en nous. Elle répond à la force de vie qui nous anime et qui nous conduit à entrer en interaction avec les êtres qui nous entourent en leur renvoyant l'image la plus plaisante de nous-mêmes, initialement pour assurer notre survie et la survie de notre espèce.

Aujourd'hui, la quête de beauté s'est muée en quête d'attention, d'amour, de gratification : nous voulons être belles parce que nous voulons recevoir de l'attention, parce que nous avons besoin d'amour, parce que nous voulons nous sentir reconnues.

Notre société moderne nous ayant depuis quelques décennies conduites à croire que la beauté rimait avec la jeunesse, vieillir est devenu pour nous un processus douloureux, que nous cherchons à combattre avec tous les moyens mis à notre disposition.

… à l'amour de soi

Mais une femme belle et rayonnante est avant tout une femme qui s'aime. Et pour pouvoir s'aimer, une femme doit apprendre à se connaître, à honorer et à prendre soin de son visage et de son corps, à accueillir et à écouter ses émotions, à être en harmonie.
L'âge qui nous semble a priori un obstacle infranchissable à notre beauté en est en réalité un ingrédient essentiel, car apprendre à s'aimer prend du temps, s'aimer est un chemin. Il ne s'agit donc nullement de « s'empêcher de vieillir pour rester belle », mais « d'apprendre à bien vieillir pour devenir de plus en plus belle ».

Comment bien vieillir ?

Notre visage est le merveilleux reflet de ce que nous sommes, à la croisée des multiples dimensions de notre être, physique, énergétique, émotionnel.
Lui permettre de bien vieillir va impliquer de se mettre à son écoute et de prendre soin des multiples facettes qui nous composent et qu'il révèle, dans une approche holistique de la beauté.
Prenons le temps de nous observer et d'identifier les signaux physiques que notre visage nous envoie dans le miroir pour les décoder et leur apporter une réponse adaptée.
À quoi voit-on que notre visage « vieillit » ?

- Il perd de la fermeté et certains de nos traits s'affaissent.
- Nos rides d'expression s'intensifient.
- Notre peau perd de son éclat, s'affine sur certaines parties du visage, s'épaissit sur d'autres.
- Les signes de fatigue (cernes, poches) se marquent plus facilement et s'installent durablement.

Ces différents signaux ont des causes variées et complémentaires : l'affaissement des traits est dû à la perte de tonicité de certains muscles de notre visage ; l'intensification des rides d'expression résulte de la contraction répétée de certains de nos muscles, elle-même liée à nos émotions, conjuguée à la diminution de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique au niveau du derme ; et la perte d'éclat de notre peau est la conséquence du ralentissement du renouvellement cellulaire. Enfin, les signes de fatigue sont liés à

l'affaiblissement de certains de nos organes vitaux et à une moindre circulation d'énergie dans notre corps.
C'est en apportant des réponses simultanées à l'ensemble de ces causes que nous pourrons offrir à notre visage tout ce dont il a besoin pour resplendir, par la combinaison de plusieurs techniques naturelles inspirées des savoirs ancestraux.

- La pratique du **yoga facial** va nous permettre à la fois de tonifier les muscles relâchés et affaissés et d'étirer et de détendre les muscles contractés.
- Les **automassages du visage** et **l'acupression** vont stimuler les fibroblastes, nos petites usines internes à collagène, activer la circulation de l'énergie au niveau du visage et donner à la peau une impulsion de renouvellement.
- La pratique en conscience de disciplines corporelles holistiques, comme le **hatha yoga** et le **yin yoga**, va à la fois renforcer nos organes vitaux, rééquilibrer notre corps et nous aider à mieux gérer nos émotions, responsables de nos rides d'expression.
- Enfin, les **cosmétiques** vont jouer un rôle essentiel, car ils vont prendre soin de notre épiderme, le protéger, l'hydrater, le nourrir. Ils doivent être choisis avec beaucoup de soin, en veillant à ce qu'ils ne contiennent aucun ingrédient qui viendrait sur le long terme mettre la peau en état inflammatoire et accélérer son vieillissement au lieu de le prévenir.

Cette approche globale par le yoga du visage est le fruit de mes quinze années de pratique professionnelle et personnelle dans le domaine de la beauté et du bien-être. Elle repose sur les enseignements que j'ai reçus en France, en Inde, et dans les pays anglo-saxons : hatha yoga, yin yoga, yoga du visage, soins du visage, massages ayurvédiques du visage…
J'ai d'abord conçu cette méthode pour mes besoins propres à l'approche de la quarantaine. Je l'enseigne aujourd'hui à plusieurs milliers de femmes, au travers des cours que je donne à Paris et en ligne, avec des résultats spectaculaires qui m'enchantent chaque jour.
Nombre d'entre elles m'ont demandé de présenter l'ensemble de cette méthode sous la forme d'un livre que je suis ravie de partager

avec vous aujourd’hui.
Je vous souhaite une très belle découverte et une fructueuse pratique.

CHAPITRE 1

MIROIR, MON BEAU MIROIR…

« Le visage rassemble, resserre sur un plan supérieur, redit sur un mode majeur, tout ce que le corps a révélé de lui jusque-là. »

Annick de Souzenelle

Prenons le temps de nous arrêter devant le miroir et d'identifier les multiples messages que notre visage nous envoie, tant sur notre corps que sur nos émotions, afin de pouvoir y répondre avec la plus grande bienveillance et la meilleure efficacité.

MIROIR, MON BEAU MIROIR, QUE ME DIS-TU DE MOI ? MA PEAU

Précieuse étoffe qui recouvre le corps, la peau participe, par sa texture et sa lumière, à notre rayonnement extérieur. Au-delà de cet aspect purement esthétique, elle remplit un nombre considérable de fonctions essentielles à notre santé et à notre bien-être. Bien prendre soin de sa peau nécessite d'honorer et de respecter ces fonctions fondamentales, et donc de les comprendre. Rentrons dans le détail de sa composition et de son fonctionnement passionnant.

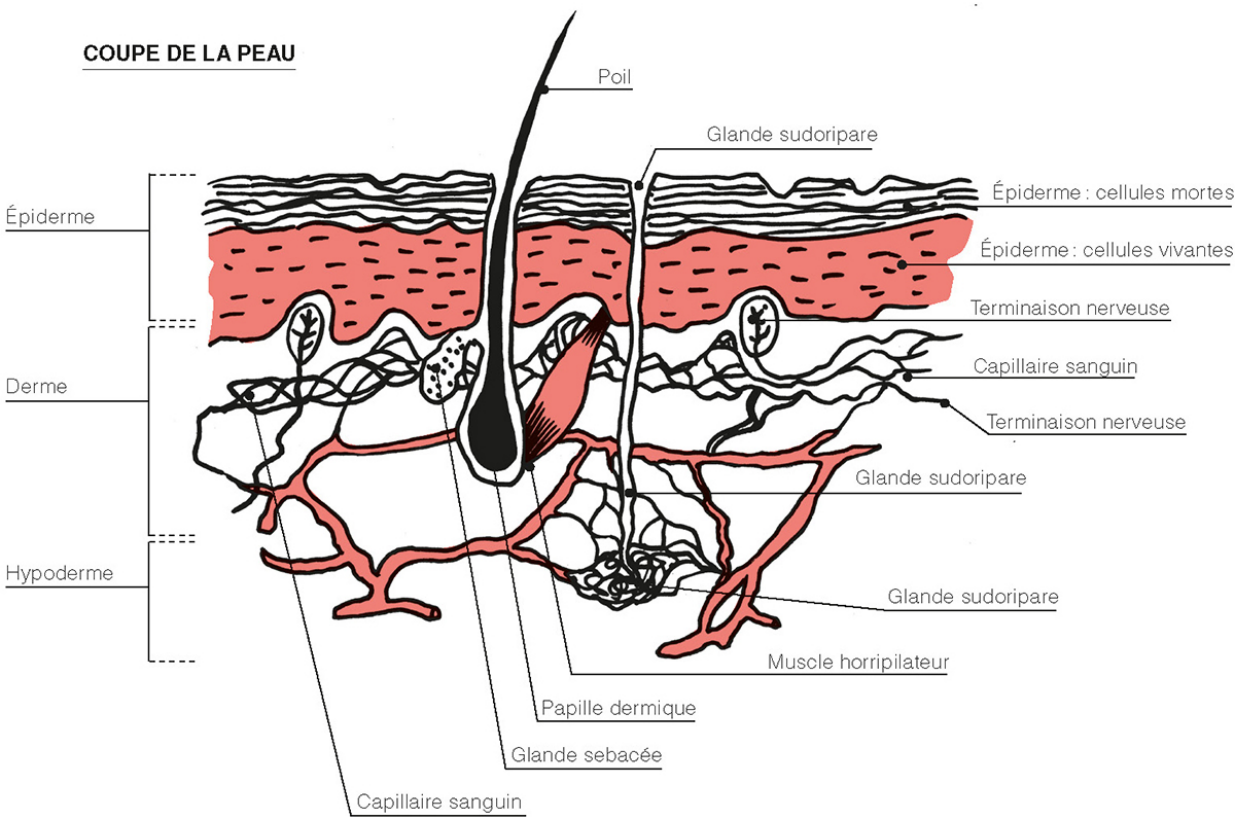
Barrière de protection par excellence, la peau a pour fonction première d'empêcher la pénétration d'agents extérieurs à l'intérieur du corps. Aussi belle et douce soit-elle, la peau n'en constitue pas moins **une forme d'armure qui nous protège contre la plupart des agressions extérieures** (vent, pluie, neige, poussières…). Elle est même capable de se renforcer dans les endroits du corps les plus sollicités (les pieds notamment, pour se protéger des frottements).

Son imperméabilité n'est toutefois pas totale, ce qui lui permet de remplir deux autres fonctions fondamentales : celle d'**émonctoire**, en éliminant les toxines accumulées au travers des pores de la peau, et celle d'**absorption de certains nutriments** (magnésium, par exemple) et éléments extérieurs, comme la lumière du soleil qu'elle transforme en vitamine D afin d'assurer la bonne santé des os et des dents.

Enfin, organe de sens associé au toucher, **la peau est très innervée** et nous permet de ressentir notre environnement extérieur : froid, chaleur, pression, douleur… mais aussi intérieur, notamment nos émotions.

Les trois couches de la peau

La peau est constituée de trois couches : la couche la plus superficielle, celle que l'on voit, est l'épiderme, la couche intermédiaire est appelée le derme et la couche la plus profonde l'hypoderme ou couche sous-cutanée.



L'épiderme

L'épiderme est lui-même constitué de quatre couches.
Sa surface extérieure, encore appelée **couche cornée**, est composée de cellules mortes, qui sont plates et flexibles. La migration des cellules de la couche la plus profonde de l'épiderme (dite couche basale) vers la couche cornée dure environ 28 jours. Cette durée, qui correspond à celle du renouvellement de la peau,

tend à s'allonger à mesure que l'on avance en âge. L'épiderme agit comme **un bouclier de protection de la peau**, chargé de garder les trésors qu'elle contient, au premier rang desquels l'EAU, notamment celle présente dans le derme. Si l'épiderme ne remplissait pas ce rôle, l'eau contenue dans le derme remonterait à la surface et s'évaporerait, laissant la peau déshydratée, ridée et vieillie. Ainsi, plus l'épiderme est en bonne santé, plus le facteur naturel d'hydratation (généralement appelé NMF, acronyme de l'anglais *Natural Moisturizing Factors*) est élevé. C'est notamment au travers l'utilisation de cosmétiques de qualité que nous allons pouvoir garder un épiderme en parfaite santé.

Le derme

Le derme peut être appréhendé comme un univers aqueux dans lequel évoluent notamment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, ainsi que les nerfs, qui nous donnent le sens du toucher. Il contient également les glandes sudoripares, les glandes sébacées et les follicules pileux. Enfin, et surtout, le derme est traversé de brins fibreux, composés à 80 % d'une protéine dont vous connaissez très certainement le nom : **le fameux collagène**.

Le collagène forme une dense matrice qui empêche la peau de se déchirer lorsqu'elle est tirée ou pincée. Le reste des fibres est composé d'élastine, une autre protéine fibreuse. L'élastine fonctionne comme un élastique en caoutchouc : quand la peau est étirée ou déplacée, l'élastine lui permet de reprendre sa place. Collagène et élastine sont produits par de petites usines internes appelées fibroblastes, qui sont également à l'origine de l'acide hyaluronique. Lorsque nous sommes jeunes, le collagène et l'élastine sont très denses, ce qui donne à notre peau son aspect « plein » et sans rides. À mesure que nous vieillissons, les fibres de collagène et d'élastine sont progressivement attaquées par les radicaux libres, ce qui les assèche et réduit leur volume, cette perte de volume conduisant la surface de la peau à se replier sur elle-même et à former des rides. Pour contrer l'action des radicaux libres, nous aurons recours aux antioxydants contenus dans les plantes,

que nous pourrons à la fois ingérer et appliquer sur notre peau… nous y reviendrons ultérieurement. Il est également fondamental de se masser (ou de se faire masser…) régulièrement le visage, les massages stimulant la production de collagène et d'élastine par les fibroblastes… C'est la raison pour laquelle je considère les automassages comme un élément clé dans la pratique du yoga du visage.

Le système lymphatique contenu dans le derme permet **l'élimination des toxines rejetées par les cellules et les tissus**. Ce système complexe est composé de vaisseaux et de ganglions qui absorbent les déchets intracellulaires et les emportent pour les faire traiter par le foie et éliminer par les reins. Comme tout système d'évacuation, le système lymphatique est d'autant plus efficace qu'il est fluide. Ainsi, tout blocage dans ce système conduira à une accumulation de toxines qui pourra se traduire par des boutons et des irritations de la peau. Le meilleur moyen d'assurer une bonne circulation lymphatique est de masser votre corps et votre visage. L'autre voie, qui est complémentaire, est de réduire la quantité de déchets rejetés par vos cellules, et donc de toxines auxquelles vous les exposez, par votre alimentation, vos cosmétiques et votre mode de vie

Enfin, très profondément au sein du derme et jusqu'à l'hypoderme se trouvent les follicules pileux ainsi que les glandes sébacées et les glandes sudoripares. Les premières produisent le sébum, film lipidique qui contribue également à nourrir les tissus. Une fois qu'il est sécrété par les glandes sébacées, le sébum s'attache aux poils et remonte ainsi à la surface afin de recouvrir la peau d'un doux et protecteur manteau acide. Quand les glandes sébacées sont hyperactives, le sébum peut s'accumuler dans les pores de la peau, les bloquant et provoquant infection, inflammation, boutons… Les secondes produisent la sueur afin de garder le corps au frais. Elles éliminent également des toxines, fonctionnant ainsi comme un auxiliaire des reins et de l'ensemble du système urinaire.

L'hypoderme

Sous le derme se trouve l'hypoderme, qui est essentiellement composé de graisse, de muscles et d'une partie du système sanguin. La graisse et les muscles viennent absorber les chocs auxquels est exposé le corps. Ils donnent également sa structure et sa forme au visage. Le relâchement musculaire apparaît donc comme un autre facteur clé dans le vieillissement cutané et dans la sensation que l'ensemble des traits du visage « tombent » vers le bas. **C'est la raison pour laquelle la pratique régulière des exercices de tonification musculaire de yoga du visage va être si bénéfique.**

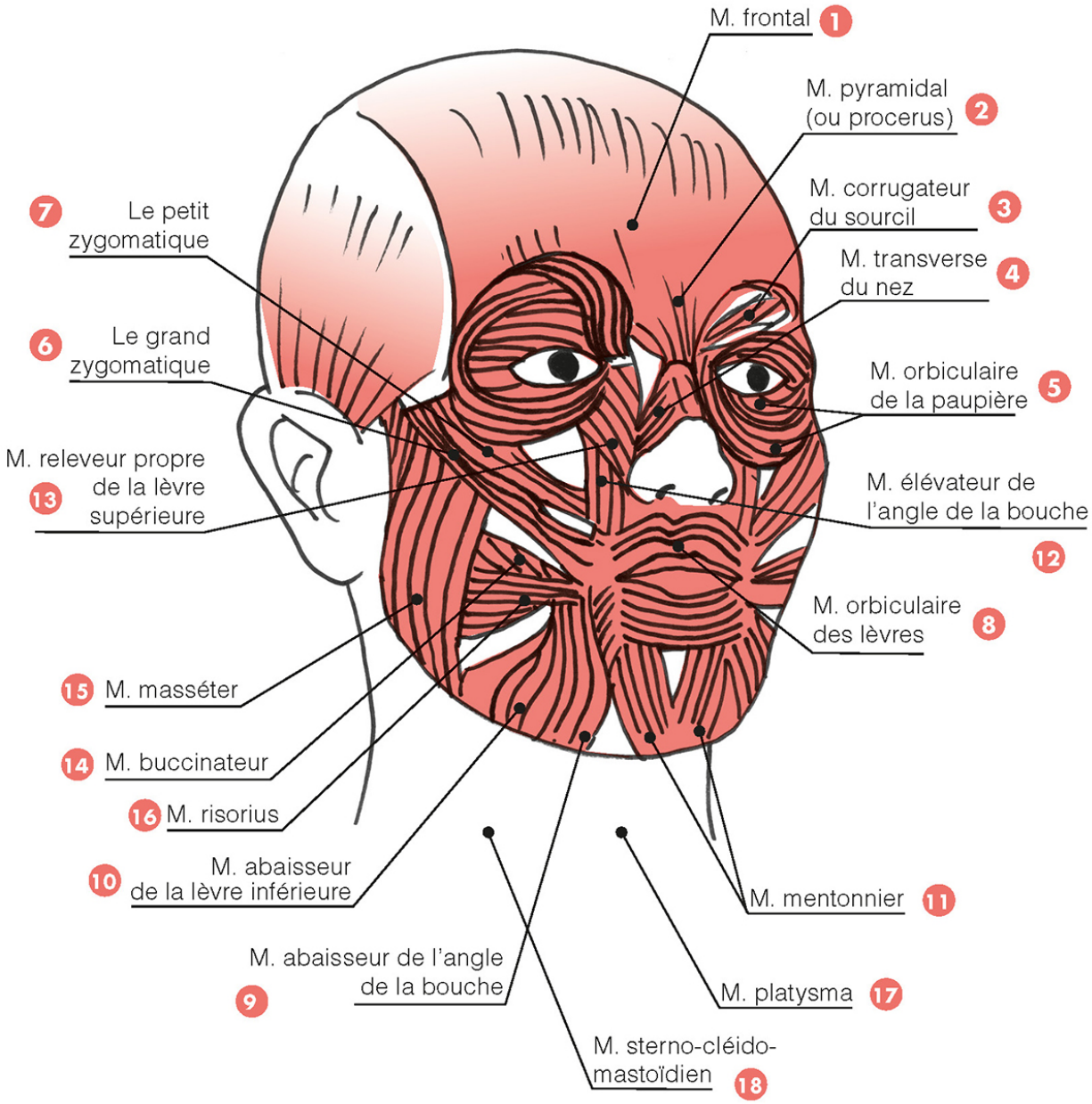
MIROIR, MON BEAU MIROIR, QUE ME DIS-TU DE MOI ? MES ÉMOTIONS

Le visage comporte une cinquantaine de muscles à l'origine de nos expressions, qui traduisent nos émotions. La façon dont nous mobilisons notre visage révèle, pour l'essentiel, ce que nous ressentons, ce que nous souhaitons communiquer à notre environnement extérieur et l'impact que ce dernier a sur nous. Notre visage est donc, plus que toute autre partie de notre corps, le reflet de notre état intérieur, de nos émotions et de notre rapport au monde.

Lorsque nous sommes jeunes, le collagène et l'élastine de notre derme sont très denses et marquent une frontière entre les expressions de notre visage et l'épiderme, qui reste lisse et rebondi, quelles que soient nos tourmentes intérieures. À mesure que nous vieillissons, cette barrière aqueuse entre les muscles et l'épiderme s'affine et la peau va se mettre à garder la trace de nos mouvements musculaires, même lorsque les muscles reviennent au repos… faisant de notre visage un véritable révélateur de notre monde intérieur. D'ailleurs, un certain nombre de rides portent des noms

associés à des états émotionnels : rides d'amertume, vallée des larmes… C'est la raison pour laquelle la gestion de nos émotions est si précieuse dans la pratique du yoga du visage, nous y reviendrons dans les chapitres dédiés à la pratique.
Mais quels sont ces muscles ? Que font-ils et que nous disent-ils de nous ? Nous allons voyager ensemble au travers des **dix-huit muscles principaux, repérer leur localisation, et comprendre ce qu'exprime notre visage lorsque nous les sollicitons**.

LES MUSCLES DU VISAGE



1 Le muscle frontal

Il s'agit d'un grand muscle plat qui relie les sourcils à la racine des cheveux. Il permet l'élévation des sourcils et entraîne le plissement de la peau du front.

Sa contraction permet l'expression de **l'étonnement**.

2 Le muscle pyramidal du nez

Il s'agit d'un petit muscle allongé sur le dos du nez. Il permet d'abaisser l'espace intersourcilier et provoque des sillons transversaux à la racine du nez.
L'expression principale associée est **la menace et l'agressivité**.

3 Le muscle corrugateur du sourcil

Le muscle corrugateur est situé dans le coin interne supérieur de l'œil et permet de froncer les sourcils. Ce faisant, il creuse un sillon longitudinal (la fameuse ride du lion) entre les sourcils qui peut devenir permanent avec l'âge.
Il sert à exprimer **la sévérité, la désapprobation et la douleur**.

4 Le muscle transversal du nez

Le muscle transversal du nez est composé de deux parties : le compresseur et le dilatateur. Le compresseur permet de contracter les narines tandis que le dilatateur permet aux narines de se dilater.
Son mouvement exprime **la mauvaise humeur et le dégoût**.

5 Les muscles orbiculaires des paupières

Les muscles orbiculaires des paupières entourent les yeux (paupières comprises) et commandent l'ouverture et la fermeture des paupières. Ces muscles interviennent également dans le processus d'hydratation et de protection des yeux.
Ils se contractent dans **l'expression du souci et de la préoccupation**.

6 Le grand zygomatique

Le grand zygomatique part de l'extérieur des pommettes pour venir s'insérer aux commissures des lèvres. Ce muscle nous permet de faire un sourire « authentique » en attirant les commissures labiales vers le haut et vers l'arrière.
Il exprime **le rire, la joie**.

7 Le petit zygomatique

Le petit zygomatique part de l'intérieur des pommettes pour rejoindre la lèvre supérieure. Il permet à la lèvre supérieure de bouger vers le haut et l'extérieur.
Il exprime **le chagrin et les pleurs modérés**.

8 Le muscle orbiculaire des lèvres

Le muscle orbiculaire des lèvres entoure la bouche et constitue la part essentielle de la « matière » des lèvres. Ce muscle joue un rôle clé dans la forme et la taille de la bouche et détermine sa forme lorsque nous parlons.
Sa contraction exprime **la réserve**.

9 Le muscle abaisseur de l'angle de la bouche

Il est constitué d'un faisceau de fibres verticales qui définissent l'angle de la bouche et relie les commissures des lèvres au menton.
Il permet **l'expression de la tristesse, de la douleur, du sanglot, de l'effroi**.

10 Le muscle abaisseur de la lèvre inférieure

Il s'agit du muscle situé sur le bord latéral du menton et de la lèvre inférieure. Il attire la lèvre inférieure vers le bas et l'extérieur et approfondit le sillon entre la lèvre inférieure et le menton.
Il exprime **l'ironie et permet de « faire la moue »**.

11 Le muscle mentonnier

Ce petit muscle est situé de part et d'autre de la ligne médiane du visage, entre les muscles abaisseurs de la lèvre inférieure. Il est également appelé muscle transverse du menton. Il permet d'élever le menton puis la lèvre inférieure.
Sa contraction exprime **le doute**.

12 Le muscle élévateur de l'angle de la bouche

Ce muscle élève la commissure de la lèvre supérieure, creusant le pli génien et découvrant la canine. Il remonte à la verticale en partant de l'angle de la bouche.
Il sert à exprimer **la fierté, l'amour-propre, la moquerie, le ricanement**.

13 Le muscle releveur de la lèvre supérieure

Ce muscle est situé entre la lèvre supérieure et le haut de la pommette. Il est constitué d'une part latérale et d'une part nasale. La part latérale permet de soulever la lèvre supérieure à la verticale et la part nasale à la fois de soulever la lèvre supérieure et les ailes du nez.
Il exprime **l'insatisfaction, le fait que quelque chose nous déplaise**.

14 Le muscle buccinateur

Il attire la commissure labiale vers l'arrière, allongeant la fente de la bouche et créant des fossettes. Il aide à la mastication en maintenant la nourriture à l'intérieur de la bouche et est le muscle sollicité par les trompettistes.
Il permet d'exprimer **la satisfaction**.

15 Le muscle masséter

C'est le muscle principal de la mâchoire qui nous permet d'ouvrir et de fermer la bouche.

16 Le muscle risorius

Ce muscle se situe à la partie moyenne de la joue. Il attire la commissure des lèvres vers l'extérieur et en arrière.
Il permet d'exprimer **l'ironie** et de **reproduire le sourire énigmatique de *La Joconde***.

17 Le muscle platysma

Ce grand muscle plat et mince va du thorax à la mandibule et à la joue. Il attire la peau du menton vers le bas, abaisse la commissure labiale, tendant transversalement la peau du cou.
Sa contraction exprime **la terreur, la douleur ou encore l'effroi**.

18 Le muscle sterno-cléido-mastoïdien

Le muscle sterno-cléido-mastoïdien est un muscle du cou, tendu verticalement entre la clavicule et le sternum en bas et la mastoïde de l'os temporal et l'os occipital en haut. Il permet la flexion, l'inclinaison et la rotation de la tête. Il constitue, avec le muscle plastysma, la partie superficielle des muscles antérieurs du cou.

La découverte de ces différents muscles a changé ma vie, car je n'ai plus du tout regardé mon visage de la même façon. On dit que les yeux sont les miroirs de l'âme… Nous pourrions aller plus loin : notre visage tout entier est le miroir de notre âme, et quand nous nous regardons dans le miroir, c'est notre âme que nous voyons.
L'observation de notre visage constitue ainsi pour nous une opportunité merveilleuse de nous comprendre et de **ne plus considérer le vieillissent des traits du visage comme une fatalité contre laquelle nous ne pouvons rien.**

MIROIR, MON BEAU MIROIR, QUE ME DIS-TU DE MOI ? MON CORPS

Notre visage nous renseigne non seulement sur nos émotions au travers des expressions qu'il affiche, mais aussi sur l'état de santé de nos organes. **Il est en effet traversé par un grand nombre de canaux énergétiques, appelés méridiens** en médecine traditionnelle chinoise, ces méridiens étant reliés aux différents organes vitaux du corps.

Le *Zhenjiu Jiayi Jing, classique ordonné de l'acupuncture* – considéré en Chine comme l'ouvrage ancien le plus important sur le sujet – fait ainsi le lien entre la forme des différentes parties du visage et les organes du corps : « […] à la longueur de la cavité nasale on observe le gros intestin ; à l'épaisseur des lèvres et la longueur du sillon naso-labial on observe l'intestin grêle ; si les paupières inférieures sont grandes, la vésicule est violente ; si les narines sont ouvertes vers l'extérieur, la vessie est incontinente ; si l'arête du nez est surélevée au milieu, le triple réchauffeur maintient… »

Selon les sources, la localisation des organes varie, et il n'est pas toujours aisé de s'y retrouver. Personnellement, l'approche qui m'a le plus parlé et que je ne cesse de valider au travers de mon observation des visages de femmes que je reçois en consultation est celle qui m'a été transmise par Susan West Kurz, la cofondatrice de la marque Dr Hauschka Skin Care aux États-Unis. Elle divise le visage en trois grandes zones.

La première zone est celle du front, qui représente le système dit « neurosensoriel ». Ainsi, une abondance de lignes horizontales sur le front, dont certaines seraient profondes, voire discontinues, indiquerait que le corps consacre trop d'énergie à la sphère mentale au détriment de l'intuition et du cœur. Les lignes « brisées » révéleraient, quant à elles, des pensées dispersées qui ne permettraient pas de mener à bien des actions concrètes. Enfin, la présence de boutons sur le front serait liée à un excès de mobilisation de la sphère mentale, qui absorberait l'énergie vitale du corps au détriment de la sphère digestive, affaiblissant ainsi la capacité du corps à éliminer les toxines.

La deuxième zone est celle du milieu du visage, qui va des sourcils jusqu'à la base du nez et **qui reflète le système dit « rythmique » ou encore respiratoire-circulatoire** (sang-cœur-poumons-reins). Des poumons en bonne santé se traduiraient par des joues rosées et lumineuses. À l'inverse, des joues grises et blafardes traduiraient une congestion au niveau des poumons et une faible oxygénation du corps. L'acné sur les joues serait la résultante d'une congestion des poumons liée à un excès de sucre

et de graisses au niveau des joues. La zone du contour inférieur des yeux serait associée à la bonne santé des reins. C'est la partie du visage où la peau est la plus fine et la plus proche des os, elle va donc réagir de manière plus visible au gonflement des tissus. Ce gonflement se produit lorsque les reins sont affaiblis, fatigués et entravés dans leur fonction de régulation des liquides du corps. Enfin, le nez correspondrait à la zone du cœur. Ainsi, un nez enflé et/ou rouge indiquerait que le cœur est sur-sollicité et en manque de sang et d'oxygène du fait de l'obstruction des vaisseaux sanguins.

La troisième et dernière zone, qui s'étend du nez au menton, **refléterait la bonne santé des organes digestifs et des organes reproducteurs**. En général, la lèvre inférieure est associée au gros intestin et la lèvre supérieure à l'intestin grêle. Lorsqu'elles sont enflées, cela pourrait suggérer que les intestins sont eux-mêmes enflés, congestionnés et manquent de vitalité. Juste au-dessus de la lèvre supérieure se trouve le philtrum, indentation verticale qui va jusqu'à la base du nez et qui représente l'utérus chez les femmes et la prostate chez les hommes. Enfin, le menton refléterait la santé des organes reproducteurs chez les hommes comme chez les femmes.

Ce lien fascinant que de nombreux courants de pensée orientaux et occidentaux établissent entre les différentes parties du visage et des organes vitaux nous confirme, comme l'a dit si justement Elisabeth Rochat de la Vallée et Claude Larre, que « Ce qui se manifeste au visage laisse deviner ce qui se dessine dans les parties les plus intimes de notre corps ».

Pour permettre à notre visage de rayonner, d'être dans son plein potentiel de beauté, de rester jeune ou de rajeunir, il est donc déterminant de considérer notre être dans sa globalité, en explorant à la fois notre sphère émotionnelle, notre sphère corporelle interne et notre sphère corporelle externe.

Nous allons travailler ensemble sur ces trois aspects dans les prochains chapitres.

La première dimension de la pratique que nous allons explorer ensemble va consister en un travail corporel très direct sur les

muscles du visage au travers d'exercices de tonification musculaire inspirés du **yoga facial**.

CHAPITRE 2

LE YOGA FACIAL POUR TONIFIER ET DÉTENDRE LES MUSCLES DU VISAGE

« Regarde en toi-même pour y rechercher la beauté et, si tu ne l'y trouves pas, imite le sculpteur qui, pour parfaire son œuvre, la gratte, l'épure, la polit et lisse la matière jusqu'à ce qu'un beau visage apparaisse. »

Plotin, ***Ennéades***

Venir étirer, stimuler et détendre les muscles de notre visage au travers des exercices de yoga facial va nous permettre de lisser nos rides d'expression, de redessiner nos volumes, de prévenir et de corriger le relâchement de nos traits et de donner de l'éclat à notre peau.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, notre visage comprend de nombreux muscles, plats et délicats, que nous sollicitons inconsciemment tout au long de la journée et parfois la nuit, entraînant ainsi notre peau dans le mouvement.
Quand le même mouvement est répété encore et encore au fil des ans, la peau finit par marquer le mouvement du muscle, même lorsque celui-ci est au repos, créant ainsi les rides d'expression.
L'excellente nouvelle est que **ces rides peuvent être très nettement atténuées et corrigées**, lorsque l'on va à la fois détendre, étirer et tonifier les muscles du visage.
L'autre facteur qui intervient dans le vieillissement cutané est l'action de la gravité, qui, peu à peu, entraîne les traits du visage vers le bas : au fil du temps, on observe ainsi que les commissures des lèvres s'inclinent vers le bas, que le nez s'allonge, que les joues s'affaissent et que les paupières tombent sur les yeux.
L'excellente nouvelle encore est que **la pratique des exercices de tonification musculaire va permettre de stopper, voire d'inverser le phénomène**.
Pour finir, le processus de vieillissement fait que le métabolisme de la peau, dont nous avons exploré toute la magie dans les pages qui précèdent, ralentit, avec un renouvellement moins fréquent des cellules, rendant parfois la peau terne et en manque d'éclat.
L'excellente nouvelle enfin est que la pratique des exercices de tonification musculaire va venir accroître la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus au niveau du visage, permettant à **la peau de retrouver éclat, souplesse et fermeté**.
Votre visage est unique, ainsi que ses besoins. Il convient donc d'aborder les exercices suivants avec discernement et de choisir seulement ceux qui vous correspondent. Commencez par observer les parties de votre visage qui sont contractées et celles qui sont

relâchées : les parties contractées vont avoir davantage besoin d'étirement et de détente, les parties relâchées de renforcement musculaire.
À aucun moment un exercice de yoga facial ne doit venir marquer une ride d'expression existante ou créer une nouvelle ride. Si tel est le cas, vous chercherez à immobiliser ou à étirer les parties du visage qui se contractent avec les mains. Dans le doute, il est préférable de renoncer à la pratique d'un exercice et de consulter un professionnel de yoga facial pour lui demander son avis.
Le yoga facial est tout à fait compatible avec le recours aux injections de botox et d'acide hyaluronique, il peut même en renforcer les bénéfices. Je vous invite toutefois, si vous avez déjà fait des injections, à valider les exercices de yoga facial que vous souhaitez pratiquer avec votre médecin pour vérifier leur compatibilité avec les traitements que vous avez reçus.

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DES EXERCICES DE YOGA FACIAL

Le yoga facial doit, comme toute pratique corporelle, être réalisé consciemment, dans le plus grand respect de votre corps et tout particulièrement de votre visage.
Lorsque vous allez faire les exercices qui suivent, vous devez donc veiller :

- à prendre systématiquement le temps de vous relaxer et de détendre votre visage avant de commencer la pratique, en prenant quelques respirations complètes et en provoquant quelques bâillements ;
- à ne jamais bloquer votre respiration pendant les exercices afin de ne pas entraver l'oxygénation du corps pendant la pratique. Si les exercices nécessitent que la bouche soit fermée, respirez bien par le nez ;
- à ne pas fragiliser la peau. La tonification musculaire impliquant parfois d'exercer une pression ferme pour ressentir les muscles, il est important de bien nourrir et d'hydrater la peau avant la pratique pour qu'elle ne soit pas fragilisée par les exercices. Nous reviendrons dans le chapitre dédié aux cosmétiques sur les huiles que je vous recommande d'utiliser ;
- à ne pas pratiquer « machinalement », en pensant à autre chose, mais en veillant à être bien présente à votre visage tout au long des exercices ;
- à ne pas poursuivre votre pratique si vous ressentez un net inconfort, voire de la douleur ;
- à commencer votre pratique devant un miroir afin de voir comment votre visage réagit à la sollicitation musculaire et à adopter, si nécessaire, des variantes d'exercices adaptées à vos besoins. C'est la pratique du yoga du visage qui doit s'adapter à votre visage et non l'inverse. Il est essentiel que

les exercices que vous pratiquiez ne fassent pas, lorsque vous vous regardez dans le miroir, apparaître de nouvelles rides ou se renforcer des rides existantes ;
• à relâcher votre visage entre chaque exercice pour ne pas créer un excès de tension musculaire ;
• à privilégier une pratique régulière et progressive.

Les différents exercices de yoga facial décrits dans ce chapitre peuvent se pratiquer individuellement ou combinés entre eux dans le cadre d'un programme quotidien ou hebdomadaire.
Soyez toujours très vigilante sur les réactions de votre visage à la pratique : **le yoga facial est remarquablement efficace et couronné de résultats spectaculaires lorsqu'il est bien pratiqué**.

BELLE ET BIEN DROITE

La gravité naturelle joue contre nous, entraînant peu à peu les traits de notre visage vers le bas. Ce processus est particulièrement notable dans les zones les plus remplies du visage, à savoir les joues, les commissures des lèvres, les paupières…
Tout ce que nous allons pouvoir faire pour empêcher cette gravité d'agir va donc être bénéfique sur le bon maintien et donc l'esthétique de notre visage.
Et **la posture corporelle est LA première chose à prendre en considération**.
Une posture voûtée, avec un dos arrondi et une tête penchée vers l'avant, va automatiquement favoriser le relâchement des muscles du cou et des épaules et entraîner la musculature du visage vers le bas, accentuant l'effet de la gravité sur les traits du visage.

Je le remarque sans cesse chez mes élèves : celles qui ont un double menton très marqué (en dehors, bien sûr, de facteurs génétiques déterminants) ont en général une mauvaise posture corporelle, avec des épaules arrondies vers l'avant et une tête qui a tendance à s'enfoncer dans les épaules. Il suffit que nous pratiquions ensemble quelques exercices simples d'étirement du haut du dos, d'ouverture des épaules et d'allongement du cou et de la nuque pour que leur double menton diminue très sensiblement, voire s'efface complètement.
Si vous souffrez d'un relâchement important du bas du visage, si votre cou se flétrit, ou si vous avez un double menton, je vous invite vivement à pratiquer quotidiennement les exercices ci-dessous, et à prendre l'habitude, dans votre vie de tous les jours, d'observer la position de vos épaules et de votre cou, et de les redresser à chaque fois que cela vous est possible.

Voir p.2

Exercice 1
Ouverture des épaules

1 En position assise ou debout, faites d'amples mouvements de rotation avec les épaules, en les associant avec le souffle : sur l'inspiration, faites rouler vos épaules vers l'avant puis vers le haut, et sur l'expiration, faites rouler vos épaules vers l'arrière puis vers le bas, en cherchant à rapprocher autant que possible les omoplates dans le dos.
2 Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.
3 À la fin de la dernière rotation, veillez à garder autant que possible les épaules bien ouvertes sans les laisser revenir vers l'avant.

Exercice 2

Allongement de la colonne vertébrale

Voir p.2

1. **Asseyez-vous sur une chaise, plantes de pieds bien à plat sur le sol. Vérifiez que votre dos n'est pas trop cambré. Si c'est le cas, faites une légère rétroversion du bassin afin d'étirer les lombaires.**
2. **Ressentez le contact entre vos plantes de pieds et le sol et visualisez que votre prochaine inspiration va prendre naissance au niveau des plantes de pieds pour remonter tout au long de votre colonne vertébrale jusqu'au sommet de votre tête, vous conduisant ainsi à vous redresser. À la fin de l'inspiration, gardez l'air quelques instants poumons pleins puis amorcez une lente expiration en visualisant que votre souffle va progressivement se retirer par l'arrière de votre corps jusqu'aux talons. Veillez à garder le dos bien droit tout au long de l'expiration.**
3. **Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.**
4. **À la fin de la dernière expiration, reprenez une respiration abdominale normale.**

Exercice 3

Allongement de la distance entre les épaules et les oreilles

Voir p.2

1. **Asseyez-vous sur une chaise, plantes de pieds bien à plat sur le sol. Vérifiez que votre dos n'est pas trop cambré. Si c'est le cas, faites une légère rétroversion du bassin afin d'étirer les lombaires.**
2. **Sur la prochaine inspiration, venez étirer autant que possible le cou et la nuque comme si vous souhaitiez rapprocher le sommet de votre tête du plafond. Maintenez l'étirement du cou et de la nuque et, sur l'expiration, abaissez les épaules autant que possible afin d'allonger au maximum la distance entre vos épaules et vos oreilles.**
3. **Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.**

UN COU ET UNE NUQUE TONIQUES ET FERMES

Exercice 4

Voir p.2

Tonification de la zone sous-mentionnière

Cet exercice consiste à venir aspirer la région sous-mentonnière en la rentrant vers l'intérieur par la force de la langue. Il est excellent pour les personnes qui souffrent d'un relâchement du bas du visage, par manque de tonus musculaire ou suite à un amaigrissement important, et d'un début de double menton.

1 **Inspirez par le nez. Puis sur l'expiration par le nez, venez plaquer très fortement la langue contre le palais supérieur comme si vous souhaitiez amorcer un claquage de langue ou une succion, langue très légèrement avancée et mâchoire inférieure projetée légèrement vers l'avant.**

2 Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.

Cet exercice remarquablement discret peut se pratiquer à volonté au cours de la journée. Il suffit d'y penser.

Contre-indications

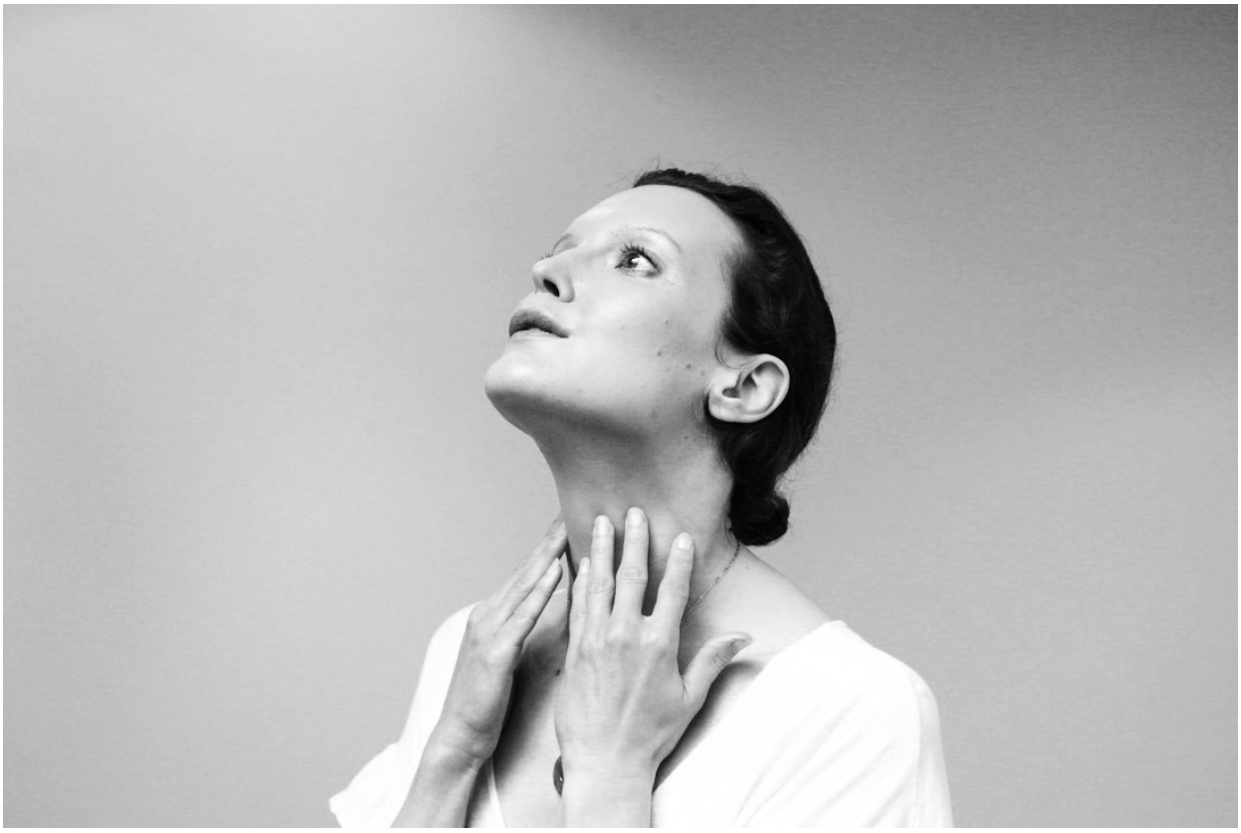
Si le vieillissement de votre cou n'est pas dû à un manque de tonus musculaire mais à une contraction excessive du muscle platysma, cet exercice est à proscrire, en particulier si vos cordes platysmales sont très marquées au repos ou se marquent pendant l'exercice.

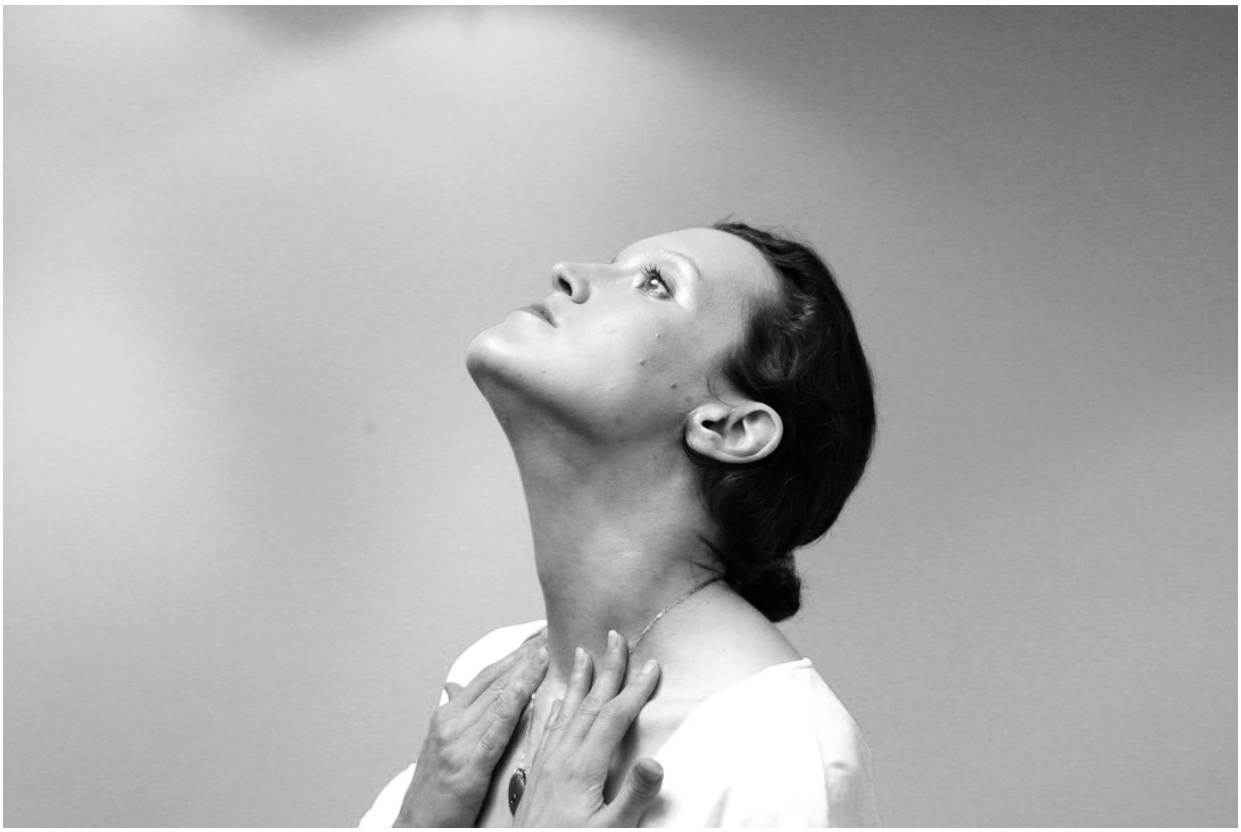
Voir p.2

Exercice 5
Tonification du cou

1 Regardez droit devant vous et placez le bout des doigts en haut du cou, juste sous le menton. Tandis que vous penchez lentement la tête vers l'arrière, laissez vos doigts descendre le long de votre cou afin de lisser doucement la peau du cou.
2 Ramenez la tête vers l'avant et recommencez deux fois.
3 Gardez ensuite la tête penchée vers l'arrière.
4 Pressez le bout des doigts au-dessus de vos clavicules, décrochez votre mâchoire inférieure et étirez les commissures de vos lèvres vers le bas. Maintenez la contraction pendant quelques secondes.

Cet exercice est remarquable pour tonifier le platysma.





Contre-indications

Si le vieillissement de votre cou n'est pas dû à un manque de tonus musculaire mais à une contraction excessive du muscle platysma, cet exercice est à proscrire. En particulier si vos cordes platysmales sont très marquées au repos ou se marquent pendant l'exercice.

Exercice 6

Renforcement du cou et de la nuque

Cet exercice, qui se compose de deux sous-exercices complémentaires, va venir renforcer le cou et la nuque par son action sur le muscle sterno-cléido-mastoïdien et les muscles paravertébraux cervicaux.

Exercice 6-A

Voir p.2

Renforcement des muscles antérieurs du cou (muscle sterno-cléido-mastoïdien)

1 **Levez légèrement la tête et placez les deux mains en coupe sous le menton, en veillant à bien emboîter le tour de l'ovale.**

1 **Inspirez profondément, et sur l'expiration par le nez, cherchez à incliner la tête vers l'avant, tout en résistant avec les mains qui empêchent ainsi la tête de se baisser.**

3 **Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.**

Contre-indications

Si le vieillissement de votre cou n'est pas dû à un manque de tonus musculaire mais à une contraction excessive des muscles du cou, cet exercice est à proscrire. En particulier si vous souffrez de douleurs dues à des tensions dans les muscles sterno-cléido-mastoïdiens.

Exercice 6-B

Voir p.2

Renforcement des muscles postérieurs du cou (muscles paravertébraux cervicaux)

1. **Inclinez légèrement la tête vers l'avant et placez les deux mains croisées sur la partie bombée de l'arrière de la nuque.**
Inspirez profondément et sur l'expiration, cherchez à relever la tête tout en résistant avec les mains qui empêchent ainsi la tête de se redresser.
2. **Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.**

Contre-indications

Si le vieillissement de votre cou n'est pas dû à un manque de tonus musculaire mais à une contraction excessive des muscles du cou, cet exercice est à proscrire. En particulier si vous souffrez de douleurs dues à des tensions dans les muscles paravertébraux cervicaux.

Exercice 7

Renforcement musculaire de l'ensemble du bas du visage

Cet exercice puissant, qui se compose de deux sous-exercices complémentaires, va non seulement renforcer toute la région sous-mentonnière par son action sur le platysma et le cou par son action sur les muscles sterno-cléido-mastoïdiens, mais aussi les muscles masséters dans leur partie haute, permettant ainsi de regalber les pommettes et le contour du visage.

Exercice 7-A

Résistance à l'ouverture verticale de la bouche

Voir p.2

1. **Fermez la bouche et formez des poings avec les mains, pouces dégagés. Placez la pulpe des deux pouces sous l'os du menton de manière à insérer le menton entre la pulpe des pouces et les index repliés. Les deux avant-bras sont placés contre le buste.**
2. **Inspirez profondément et sur l'expiration par la bouche, exercez une forte pression des pouces vers le haut tout en cherchant à ouvrir la bouche verticalement, aussi grande que possible. La pression des bras et des pouces vers le haut doit empêcher l'ouverture complète de la bouche.**
3. **Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.**

Pour réaliser cet exercice ainsi que le suivant, veillez à bien rassembler les poings et les pouces sous le menton de manière à ce que la résistance qu'ils opposent soit aussi puissante que possible.

Contre-indications

Si le vieillissement de votre cou n'est pas dû à un manque de tonus musculaire mais à une contraction excessive des muscles du cou, cet exercice est à proscrire. En particulier si vos cordes platysmales sont très marquées au repos ou se marquent pendant l'exercice, ou si vous souffrez de douleurs dues à des tensions dans les muscles sterno-cléido-mastoïdiens.

Exercice 7-B

Résistance à la fermeture de la bouche

Voir p.2

1 Ouvrez largement la bouche en « O » et formez des poings avec les mains, pouces dégagés. Placez la pulpe des deux pouces sous l'os du menton de manière à insérer le menton entre la pulpe des pouces et les index repliés. Les deux avant-bras sont placés contre le buste.

2 Inspirez profondément et sur l'expiration par la bouche, exercez une forte pression des pouces vers le haut pour tenter de fermer la bouche qui résiste et doit se maintenir ouverte.
3 Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.

Si vous sentez que vous manquez de force dans les bras pour réaliser ces deux exercices, n'hésitez pas à placer vos coudes sur

une table plutôt que contre le buste.

Contre-indications

Si le vieillissement de votre cou n'est pas dû à un manque de tonus musculaire mais à une contraction excessive des muscles du cou, cet exercice est à proscrire. En particulier si vos cordes platysmales sont très marquées au repos ou se marquent pendant l'exercice, ou si vous souffrez de douleurs dues à des tensions dans les muscles sterno-cléido-mastoïdiens.

UN OVALE FERME ET BIEN DESSINÉ

Voir p.2

Exercice 8

Renforcement du muscle mentonnier

1. **Placez votre coude droit dans votre main gauche et les doigts de votre main droite à plat sous votre menton.**
2. **Cherchez à augmenter simultanément la pression de votre menton sur vos doigts et la pression de vos doigts sous votre menton. Maintenez la contraction pendant une dizaine de secondes.**
3. **Renouvelez l'exercice deux fois.**
4. **Puis avec les doigts des deux mains en plateau, venez tapoter sous le menton alternativement.**

Contre-indications

Si le vieillissement de votre cou n'est pas dû à un manque de tonus musculaire mais à une contraction excessive du muscle platysma, cet exercice est à proscrire, en particulier si vos cordes platysmales sont très marquées au repos ou se marquent pendant l'exercice.

Voir p.2

Exercice 9
Correction des bajoues

Cet exercice permet de renforcer les masséters, qui font partie des muscles les plus puissants du visage et dont le relâchement provoque généralement l'apparition de bajoues et un affaissement de l'ovale.
Pour les personnes souffrant d'un relâchement important, il peut être complété par la mastication quotidienne de chewing-gums en veillant à bien la répartir entre les parties droite et gauche de la mâchoire.

1. **Avant de réaliser l'exercice, il est important de repérer où se produit la contraction de vos muscles masséters : pour cela, je vous invite à parcourir la surface extérieure de vos joues avec vos doigts et à ressentir sur quelle partie de vos joues ils sont le plus fermement repoussés lorsque vous serrez les dents.**
2. **Une fois cette zone identifiée, placez-y tous vos doigts réunis, mains légèrement recourbées afin d'avoir le maximum de force dans le bout des doigts.**
3. **Vos dents sont desserrées au commencement de l'exercice.**
4. **Inspirez profondément, et venez, sur l'expiration, appuyer très fortement avec les doigts sur les masséters tout en cherchant à serrer les dents. Ce mouvement des doigts empêchera le serrage à fond des dents et provoquera un effort maximal des masséters.**
5. **Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.**

Contre-indications

Si vous ressentez des tensions fortes au niveau de la mâchoire et que vous avez tendance à serrer les dents, notamment la nuit, ne réalisez pas cet exercice.

Exercice 10

Voir p.2

Renforcement musculaire de l'ensemble du bas du visage

1. **Enroulez vos lèvres sur vos dents et faites un petit « o » avec la bouche. Tout en gardant une pression aussi grande que possible des lèvres sur les dents, passez du « o » au sourire.**
2. **Enchaînez ce mouvement une dizaine de fois. Si des rides de mimique apparaissent sur les côtés de votre visage, venez les lisser en appuyant légèrement avec les mains.**
3. **Maintenez ensuite votre bouche en sourire, lèvres fermement enroulées autour des dents et amorcez des mouvements d'ouverture et de fermeture de la bouche comme si vous souhaitiez gober quelque chose.**
4. **Répétez ce mouvement une dizaine de fois.**

Contre-indications

Si des rides de mimique persistent sur le bas du visage en ouvrant légèrement le bas des joues vers l'extérieur avec les mains, cet exercice est à proscrire. En particulier si des rides d'amertume trop prononcées se forment entre les commissures des lèvres et le menton quand vous ouvrez et fermez la bouche en sourire.

DES LÈVRES DOUCES ET PULPEUSES

Exercice 11

Voir p.2

Tonification du muscle orbiculaire des lèvres

Le mouvement du baiser est une des façons les plus naturelles de contracter le muscle du contour des lèvres. Ce faisant, il est possible que nos « bisous » créent un certain nombre de rides d'expression au-dessus et au-dessous des lèvres supérieure et inférieure. Pour bénéficier de la contraction du bisou et limiter les plis, je vous invite donc à faire des bisous en plateau en cherchant à faire le plus de bruit possible.

1. **Faites lentement dix baisers vers le ciel puis redressez la tête et expirez la bouche en cœur, comme si vous souhaitiez envoyer un baiser.**
2. **Renouvelez le cycle de dix baisers deux fois.**

Le fait de pencher la tête vers l'arrière va permettre de mobiliser, en plus du muscle orbiculaire des lèvres, les muscles du bas du visage et du cou.

Voir p.2

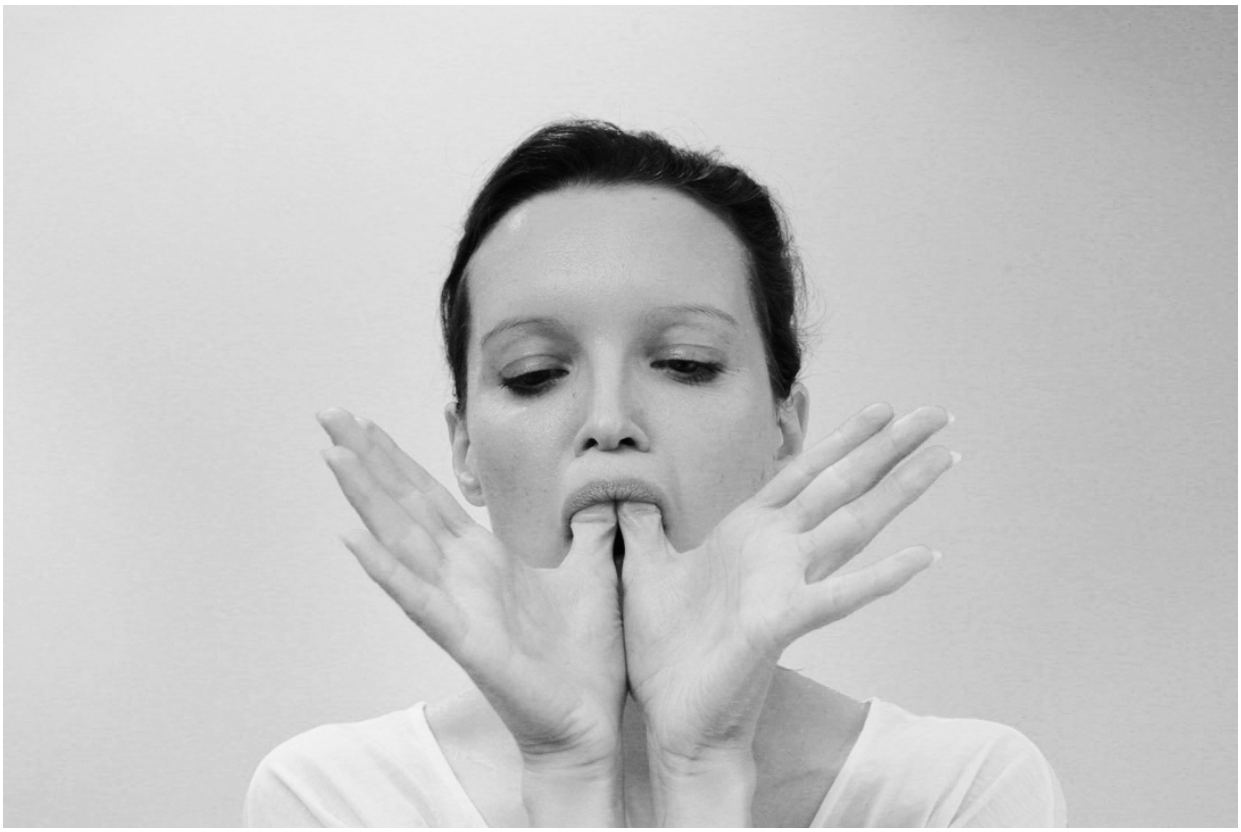
Exercice 12

Renforcement de la lèvre supérieure

Cet exercice est remarquable d'efficacité pour redonner volume et galbe à la lèvre supérieure en renforçant le muscle orbiculaire supérieur et pour atténuer rides et ridules au-dessus de la lèvre supérieure. Il permet également de prévenir le vieillissement osseux de la mâchoire.

1. **Placez vos deux pouces rapprochés sous votre lèvre supérieure, au centre.**
2. **Inspirez, et sur l'expiration par le nez, cherchez à écarter les pouces vers l'avant tout en résistant avec la lèvre supérieure qui cherche au contraire à ramener les pouces vers les gencives et les dents. La lèvre supérieure doit rester bien enroulée au-dessus des pouces.**
3. **Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.**

Pour les personnes qui ont un espace court entre le nez et les lèvres, l'exercice peut être difficile à réaliser. Pour le faciliter, vous pouvez placer les index au-dessus de la lèvre supérieure pour maintenir sans forcer la lèvre au-dessus des pouces pendant le mouvement d'opposition.



Contre-indications

Vérifiez que les pouces sont bien placés au centre et que votre lèvre supérieure les recouvre uniformément. Si vous n'y parvenez pas, ou si vous observez une asymétrie entre les deux côtés de la lèvre supérieure, ou si vous avez l'impression que cela renforce une dissymétrie existante, ne réalisez pas cet exercice.

Voir p.2

Exercice 13
Renforcement de la lèvre inférieure

C'est l'exercice symétrique de l'exercice précédent pour la lèvre inférieure, avec les mêmes bénéfices pour le muscle orbiculaire inférieur.

1. **Placez vos deux index repliés et rapprochés sous la lèvre inférieure, au centre.**
2. **Inspirez, et sur l'expiration par le nez, cherchez à écarter les index vers l'avant tout en résistant avec la lèvre inférieure qui cherche au contraire à ramener les index vers les gencives et les dents. La lèvre inférieure doit rester bien enroulée au-dessus des index. Veillez également à enrouler la lèvre supérieure sur les dents de manière à lui éviter de se plisser pendant l'exercice.**
3. **Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.**

Contre-indications

Vérifiez que les index sont bien placés au centre et que votre lèvre inférieure les recouvre uniformément. Si vous n'y parvenez pas, ou si vous observez une asymétrie entre les deux côtés de la lèvre inférieure, ou si vous avez l'impression que cela renforce une dissymétrie existante, ne réalisez pas cet exercice. Il est également contre-indiqué si vous avez des rides d'expression prononcées, qui se renforcent pendant la pratique.

Exercice 14

Tonification des commissures des lèvres

Voir p.2

Cet exercice vient mobiliser l'ensemble des muscles du contour des lèvres, notamment les muscles orbiculaires et triangulaires des lèvres (ou muscles abaisseurs de l'angle de la bouche), et permet de prévenir ou de corriger l'affaissement et la formation de rides aux commissures des lèvres.

1. **Placez la première phalange des index repliés dans la bouche entrouverte, derrière les triangulaires des lèvres, pour maintenir la bouche ouverte en « O » pointu.**
2. **Inspirez et sur l'expiration par la bouche, cherchez à refermer la bouche tout en la maintenant ouverte grâce aux deux index repliés. Veillez, pendant la contraction, à déployer autant que possible la lèvre supérieure sur les dents afin qu'elle ne se plisse pas pendant l'exercice.**
3. **Renouvelez l'exercice deux à cinq fois.**

Contre-indications

Si vous avez un flétrissement important des joues autour des commissures des lèvres et qu'il est renforcé par la pratique, ne réalisez pas cet exercice.

DES JOUES FERMES ET DES POMMETTES HAUTES

Les exercices suivants viennent mobiliser la plupart des muscles intervenant dans le souffle (zygomatiques, buccinateur…) et permettent de redonner volume et densité aux visages relâchés et émaciés.

Voir p.2

Exercice 15

Tonification des muscles des joues

1. **Gonflez les joues d'air et serrez les lèvres afin que votre bouche soit aussi petite que possible.**
2. **Venez plaquer le bout des doigts de la main droite sur la lèvre supérieure afin de l'aplatir sur les dents, empêchant ainsi la formation de plis au-dessus et en dessous des lèvres.**
3. **Veillez à bien respirer par le nez.**
4. **Faites ensuite alterner l'air d'une joue à l'autre, en allant lentement et en laissant l'air se condenser fortement dans chacune des joues dans laquelle il se trouve (vous devez avoir du mal à enfoncer les doigts dans la joue gonflée).**
5. **Réalisez ce mouvement d'alternance pendant trente à soixante secondes.**
6. **Renouvelez l'exercice deux fois.**

Exercice 16

Tonification et activation de la circulation des joues

Voir p.2

1 Gonflez simultanément les deux joues d'air en condensant l'air autant que possible à l'intérieur des joues.
2 Si votre lèvre supérieure reste lisse dans cette position, placez chacune de vos mains devant chaque joue et tapotez doucement chaque joue avec chaque main alternativement pendant trente à soixante secondes.
3 Si votre lèvre se plisse dans la position initiale, venez, comme dans l'exercice précédent, plaquer les doigts de votre main droite sur votre bouche et tapotez alternativement chaque joue avec votre main gauche.

Outre le renforcement musculaire global des muscles des joues, cet exercice favorise la circulation au travers des tapotements. L'effet coup d'éclat est immédiat.

Contre-indications

Si vous avez des rides d'amertume prononcées et avez la sensation qu'elles se renforcent pendant la pratique, ne réalisez pas cet exercice.

Voir p.2

Exercice 17
Tonification des muscles du souffle

Dans cet exercice, qui vient mobiliser la quasi-totalité des muscles du souffle, on met en œuvre une double action sur les muscles, qui doivent à la fois résister à la pression intérieure du souffle et à la pression extérieure des mains.
Cet exercice peut être réalisé quotidiennement pour donner un coup d'éclat au visage, lisser les traits et gommer les signes de fatigue.

1 **Gonflez moyennement les joues d'air, que vous répartissez de manière égale entre la joue droite et la joue gauche.**
2 **Placez les deux mains en oblique sur les joues, les bases des paumes se rejoignant sur la bouche afin de la maintenir fermée, et les doigts orientés vers les oreilles.**

3 **Inspirez profondément et sur l'expiration par le nez, venez presser sur les joues avec les mains tout en durcissant l'air dans les joues afin de ne pas le laisser s'échapper.**

4 **Renouvelez l'exercice deux fois.**

Contre-indications

Veillez à garder la zone inter-sourcilière bien détendue. Si vous avez une ride du lion marquée et avez la sensation qu'elle se renforce pendant la pratique, ne réalisez pas cet exercice.

UN REGARD DE BICHE

Voir p.2

Exercice 18

Tonification de la paupière inférieure

Cet exercice est très efficace pour réduire les poches sous les yeux et renforcer les muscles du contour de l'œil.

1. **Faites des « V » avec les doigts, et placez les majeurs entre les sourcils et les index dans le coin extérieur des yeux.**
2. **Exercez une légère pression avec les index et les majeurs afin de prévenir la formation de pattes d'oie pendant l'exercice.**
3. **Regardez vers le ciel et cherchez à loucher. Ressentez tout particulièrement le mouvement vers le haut de la paupière inférieure en cherchant à le rendre aussi perceptible que possible.**
4. **Relâchez le regard puis recommencez cinq fois.**
5. **À la fin du cycle, fermez délicatement les paupières et gardez les yeux fermés pendant une dizaine de secondes.**

Contre-indications

Si votre muscle frontal se contracte pendant la pratique, entraînant la formation de rides latérales sur le front, ne pratiquez pas cet exercice.

Exercice 19

Voir p.2

Tonification de la paupière supérieure et drainage de la paupière inférieure

Cet exercice permet de réduire les cernes et de tonifier les paupières supérieures.

1 Faites un « O » avec la bouche et recouvrez les dents avec les lèvres, en cherchant à allonger votre « O » autant que possible.
2 Placez vos index à l'horizontale sous vos paupières inférieures, le bout des doigts pointé vers le nez.
3 Regardez vers le ciel et faites des battements des paupières supérieures pendant environ trente secondes. Seules vos paupières supérieures doivent bouger, le reste de votre corps restant immobile.

Contre-indications

Si votre muscle frontal se contracte pendant la pratique, entraînant la formation de rides latérales sur le front, ne pratiquez pas cet exercice.

Exercice 20

Tonification du regard et activation de la circulation

Voir p.2

Cet exercice, inspiré du yoga des yeux, est excellent pour tonifier la musculature du contour de l'œil et activer la circulation. Il réveille le regard.

1. **Redressez la tête et fixez un point devant vous.**
2. **Sans bouger la tête, le cou ou le visage, tournez votre regard vers la droite.**
3. **Revenez au centre, puis tournez votre regard vers la gauche.**
4. **Revenez au centre puis tournez votre regard vers le ciel.**
5. **Revenez au centre puis tournez votre regard vers le sol.**
6. **Fermez doucement les yeux pendant quelques secondes, puis recommencez le cycle deux fois.**

Si votre muscle frontal se contracte pendant l'exercice, notamment quand vous regardez vers le haut, stabilisez votre front avec une main pour l'empêcher de se plisser. Vérifiez également que c'est bien votre regard qui bouge pendant l'exercice, et non votre tête. Si vous avez un doute, posez votre menton sur votre poing pour le stabiliser.

7 Ouvrez de très grands yeux en fixant un point au loin devant vous, sans soulever les sourcils. Donnez-vous la sensation de pouvoir étirer tous les muscles de votre visage vers l'extérieur. Restez ainsi pendant quatre respirations. Puis fermez les yeux et détendez le regard.

UN FRONT LISSE

Voir p.2

Exercice 21
Renforcement du muscle frontal

Cet exercice étire le muscle frontal et prévient ou réduit les rides latérales du front.

1 Faites deux grands « C » avec vos pouces et vos index. Placez vos index à l'horizontale juste au-dessus de vos sourcils et vos pouces à l'horizontale en haut de vos pommettes.
2 Inspirez et sur l'expiration par le nez, ouvrez le regard au maximum tout en pressant les index vers l'intérieur et vers le bas en ressentant l'étirement du front.

Contre-indications

Si votre muscle frontal se contracte et se plisse pendant la pratique, ne faites pas cet exercice.

Voir p.2

Exercice 22
Réduction de la ride du lion

Cet exercice vient étirer l'espace inter-sourcilier et contribue à atténuer la ride du lion.

1 Placez vos index à l'extrémité extérieure des sourcils. Ouvrez grand les yeux et éloignez les deux sourcils l'un de l'autre, en venant étirer la zone inter-sourcilière. Maintenez l'étirement pendant une dizaine de secondes.

2 Relâchez puis recommencez deux fois.

Voir p.2

Exercice 23
Détente de la zone inter-sourcilière

Cet exercice vient détendre le muscle inter-sourcilier et contribue ainsi à gommer la ride du lion qui a pu se former à force de contractions.

1. **Placez les pouces au niveau de la tête des sourcils et faites-les glisser l'un après l'autre vers l'extérieur en suivant la ligne du sourcil. Appuyez suffisamment pour agir sur le muscle.**
2. **Faites une dizaine de lissages de chaque côté.**

Notre visage est désormais étiré, lissé, repulpé. Pour compléter et renforcer les bienfaits de ces exercices, apprenons maintenant les rituels d'automassage et d'acupression du visage afin de

détendre un peu plus nos muscles, de **favoriser la circulation sanguine et lymphatique**, et de **stimuler la production de collagène et d'élastine**.

CHAPITRE 3

LES AUTOMASSAGES ET L'ACUPRESSION POUR PRÉSERVER LA JEUNESSE DU VISAGE

« Être bien dans sa peau, c'est s'accepter, s'aimer, offrir son visage au souffle du vent et respirer par tout son corps. »

Paule Salomon

Prenons soin de notre visage en lui offrant quotidiennement les bénéfices de l'automassage et de l'acupression. Laissons nos mains devenir nos principaux instruments de beauté pour un visage plein de vitalité.

Les automassages et l'acupression du visage sont un complément indispensable aux exercices de yoga facial.
Ils vont venir **stimuler la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique, favoriser le drainage lymphatique au niveau du derme et renforcer l'énergie globale** qui circule dans notre corps et se reflète dans le rayonnement de notre visage
Ils peuvent se faire indépendamment les uns des autres ou se combiner pour des bienfaits plus importants encore sur votre beauté et votre bien-être, idéalement quand vous prenez soin de votre visage et appliquez vos cosmétiques le matin et le soir.
Ils se réalisent sur une **peau propre, démaquillée, tonifiée et hydratée**.

LES AUTOMASSAGES DU VISAGE

L'automassage tonifiant du visage

L'automassage tonifiant du visage repose sur la répétition de mouvements fermes et toniques permettant de stimuler la circulation sanguine, d'éliminer les toxines, de favoriser le renouvellement cellulaire, de stimuler la production de collagène et d'élastine et de libérer les tensions accumulées dans les muscles. **Ce travail en profondeur va permettre de lisser et de redessiner les traits du visage et de booster l'éclat et le rayonnement de la peau.**
Son toucher appuyé nécessite que votre peau soit bien nourrie et hydratée avant la réalisation du massage afin que l'épiderme ne soit pas fragilisé par la pratique.

Ce massage peut constituer votre rituel d'application de vos cosmétiques le matin et le soir, dont il va ainsi renforcer l'action et les bénéfices.

Contre-indications

Si vous avez une peau hypersensible, à tendance acnéique ou qui souffre de rosacée, ne pratiquez pas ce massage. Un massage lymphatique du visage sera beaucoup plus adapté.

Le déroulé du massage

Voir p.2

1 **Avec la main bien à plat, venez réaliser de grands mouvements circulaires descendants sur le côté du cou. Réalisez la même chose de l'autre côté.**

2 **Avec les deux mains, massez le cou en laissant les mains remonter au centre et redescendre sur les côtés.**

3 **Placez vos index et vos majeurs en ciseaux, positionnez les majeurs devant les oreilles et les index derrière. Faites des mouvements de va-et-vient avec les mains de chaque côté des oreilles et le long de la mâchoire afin d'activer la circulation lymphatique et le drainage.**

4 Toujours avec les index et les majeurs en ciseaux, placez vos doigts en bas des joues puis faites-les glisser vers le haut de manière à saisir l'intégralité de la joue pour la remonter tout en lissant le sillon nasogénien.

5 **Placez vos pouces sous votre menton et repliez les doigts de manière à ce que les index soient en contact avec le visage. Pincez et remontez l'ovale entre les pouces et les index tout le long de la ligne du menton, en partant du centre du menton vers les oreilles.**

6 Posez vos deux mains à la base de la joue droite et remontez la matière de la joue avec les deux mains l'une après l'autre. Faites la même chose de l'autre côté.

7 Faites des poings avec les mains, et placez-les à la base des joues. Tout en pressant fermement les articulations sur les joues, laissez les mains remonter jusqu'aux pommettes. Maintenez la pression des poings sous les pommettes pendant quelques instants puis faites glissez vos phalanges vers l'extérieur.

8 **Placez vos doigts sous vos sourcils et remontez les sourcils avec une douce pression.**

9 Placez les doigts de la main gauche sur la tempe gauche et étirez doucement la patte d'oie du bout des doigts de la main droite, en maintenant l'étirement pendant quelques secondes. Faites la même chose sur la tempe droite.

10 Placez les index et les majeurs à la naissance des sourcils et venez étirer la ride du lion vers l'extérieur.

11 **Placez fermement les index et les majeurs sur le front de manière à venir ouvrir et lisser les rides latérales du front.**

12 Finissez votre massage en massant l'ensemble de votre visage en remontant vos deux mains en prière de votre menton jusqu'à votre front.

Le drainage lymphatique du visage

Particulièrement recommandé pour les peaux très sensibles, les peaux à tendance acnéique ou les peaux qui souffrent de rosacée, **le drainage lymphatique du visage est un massage doux aux propriétés détoxifiantes remarquables**, bénéfique à toutes.
Complémentaire du système sanguin, le système lymphatique a un rôle multiple et essentiel à la bonne santé du corps et à la beauté du visage, essentiellement parce qu'il draine les excès de liquides se trouvant au niveau des tissus et participe à la détoxication des

organes et du corps. Il joue également un rôle clé dans l'activation du système immunitaire au travers des globules blancs, qui sont produits par les ganglions lymphatiques, et, dans une moindre mesure, dans la circulation des nutriments.
Contrairement au système sanguin, qui dispose de la pompe du cœur pour assurer sa circulation dans le corps, le bon fonctionnement du système lymphatique repose uniquement sur la respiration et le mouvement musculaire, qui sont parfois insuffisants.
Favoriser la bonne circulation du système lymphatique par le massage va donc être essentiel à la beauté et au bien-être. Ses principaux bénéfices sur la peau sont les suivants :

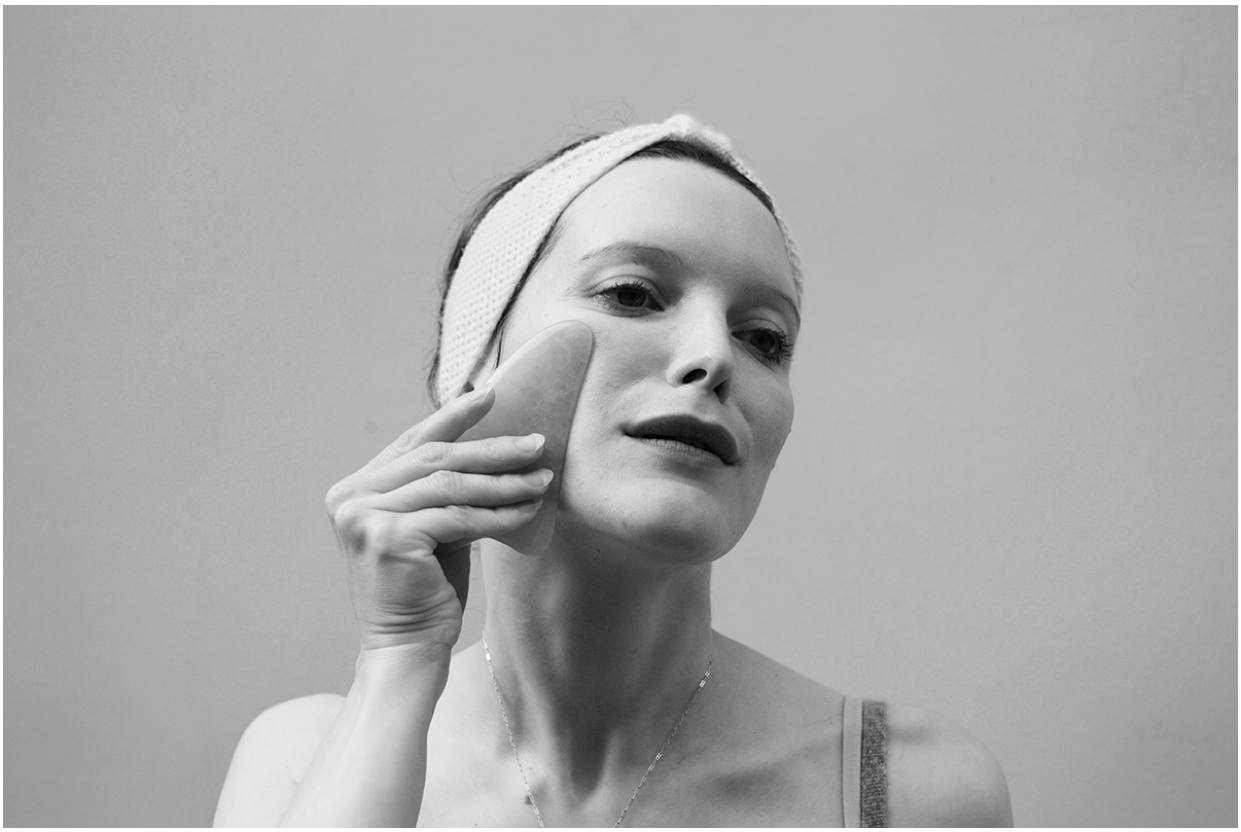
- une dispersion des fluides, une réduction des poches et un visage moins gonflé ;
- une réduction de l'inflammation, des rougeurs et de la sensibilité ;
- une augmentation de l'éclat et du rayonnement de la peau.

Le système lymphatique se trouvant au niveau du derme, donc relativement en surface de la peau, le mouvement sera léger et doux.
Le massage lymphatique peut se réaliser soit avec les mains, soit avec une pierre de massage semi-précieuse, comme le gua sha, ou le roller, qui rendront votre pratique plus plaisante et bénéfique encore. Tous deux issus de la médecine traditionnelle chinoise, ils contribuent à donner éclat et jeunesse à votre visage. Nous en parlerons plus longuement dans le chapitre dédié aux cosmétiques.
Si vous réalisez le drainage lymphatique avec les mains, faites-le sur un visage démaquillé « à sec ». Si vous utilisez un gua sha ou un roller, appliquez au préalable un sérum huileux pour que la pierre n'accroche pas sur votre visage.
Le gua sha s'utilise aussi à plat que possible de manière à rendre le mouvement fluide et agréable.

Voir p.2

Nous allons réaliser les mouvements ci-dessous d’un côté du visage puis de l’autre.

1 En faisant des ciseaux avec les doigts pour saisir l'ovale du visage entre l'index et le majeur ou avec le gua sha, remontez le long de l'ovale du visage, du milieu du menton jusqu'aux oreilles.
Recommencez six fois.



2 Placez votre main ou votre gua sha verticalement et à plat d'un côté du nez et faites un mouvement doux de lissage et d'ouverture vers l'extérieur. Recommencez six fois.

3 Remontez la main ou le gua sha pour vous placer en haut de la pommette et réalisez ce même mouvement de lissage et d'ouverture vers l'extérieur. Recommencez six fois.

4 Placez votre main ou votre gua sha au-dessus des sourcils et réalisez ce même mouvement de lissage et d'ouverture vers l'extérieur.
Recommencez six fois.

5 Placez votre main ou votre gua sha à plat sur votre front et remontez des sourcils vers la racine des cheveux avant d'ouvrir vers les tempes. Recommencez six fois.

6 Placez enfin la main ou le gua sha derrière l'oreille et descendez le long du cou jusqu'à la clavicule.
Recommencez six fois.

L'ACUPRESSION

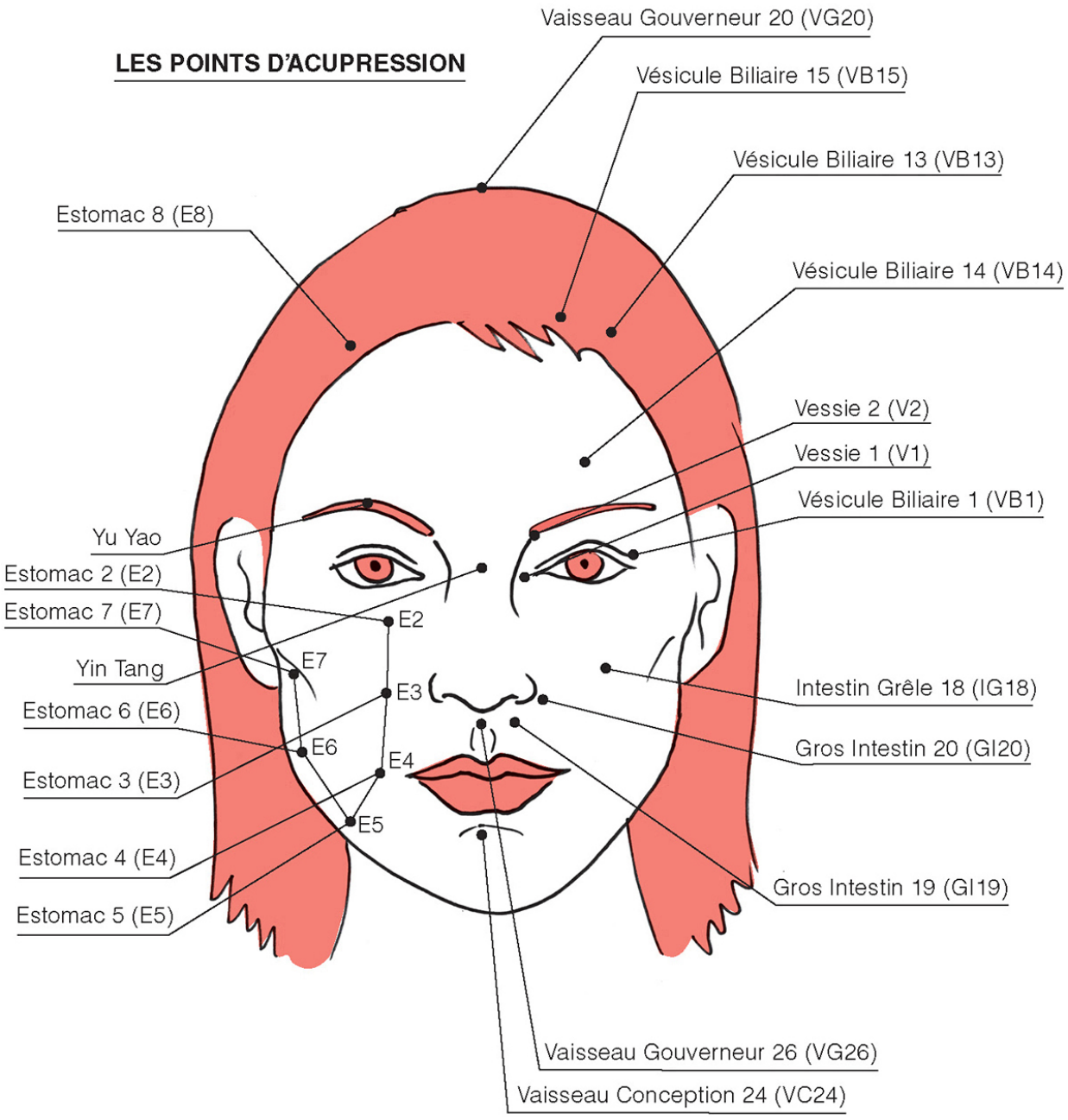
L'acupression est une méthode de stimulation des points énergétiques du visage le long des méridiens par pression des doigts. Elle répond aux mêmes principes que l'acupuncture mais se réalise sans aiguilles.
Cette pratique favorise la circulation harmonieuse de notre énergie vitale – le qi – **et les fluides organiques** – le sang, la lymphe – **à l'intérieur du corps** afin de maintenir ce dernier dans son plein potentiel de santé, de beauté et de jeunesse.

Le qi et le sang dans la médecine chinoise

Le qi est le flux d'énergie constant qui circule à l'intérieur du corps et qui est au cœur de la médecine chinoise. Présent dans toutes les manifestations du vivant, il joue un rôle clé dans votre bien-être ainsi que dans le rayonnement et la beauté de votre visage.
Quand votre qi est équilibré, vous vous sentez bien et êtes rayonnante. Quand votre qi ne circule pas bien, vous pouvez souffrir de maux de tête, de douleurs physiques, de problèmes de digestion. Vous êtes fatiguée et vous vous sentez et paraissez souvent plus vieille que votre âge.
Le qi est de nature yang. Le yang exprime tout ce qui est léger, rapide, véloce et parfois erratique. Il est chaud au goût et au toucher, et bruyant et énergique. Ainsi, le qi vous motive et vous met en mouvement.
Pour être en équilibre, il interagit avec une autre substance qui circule dans les veines et les artères qui est le sang.
Le sang est de nature yin et sa fonction première est de circuler pour nourrir le corps et les organes. Le yin symbolise tout ce qui est dense, lourd et attaché à la terre. Il est lent, méthodique et stable. Il est froid au goût et au toucher, silencieux et lent.
Selon la médecine chinoise, le sang contrôle les mouvements énergétiques du qi, qui ne doivent être ni trop rapides, sous peine de perdre le contrôle, ni trop lents afin de ne pas stagner.
La qualité de votre peau et la façon dont elle va vieillir vont donc fondamentalement dépendre de la qualité du qi et du sang qui circulent dans votre corps, et de l'équilibre entre le ying et le yang. Un qi et un sang de qualité et un ying et un yang équilibrés garantissent un visage radieux, une peau bien nourrie et hydratée et une bonne santé physique et mentale. À l'inverse, un qi et un sang défaillants et un ying et un yang en déséquilibre entraînent un teint flétri, une peau sèche et fragile et un esprit abattu.
Dans la médecine chinoise, **les méridiens sont les canaux dans lesquels le qi et le sang sont en circulation constante** dans le corps et les différents organes. Il y en a douze principaux, qui

circulent symétriquement dans les parties droite et gauche du corps. Les organes sont de nature yin (reins, poumons, cœur, foie, rate, péricarde) ou yang (vessie, estomac, gros intestin, intestin grêle, vésicule biliaire, triple réchauffeur).
Lorsqu'un méridien traverse un organe, il porte son nom et se dote de ses caractéristiques. Par exemple, le méridien de l'estomac, dont nous verrons dans quelques lignes qu'il joue un rôle clé dans la beauté du visage, est le méridien qui passe par l'estomac, et si le qi de l'estomac est faible, alors le qi du méridien de l'estomac sera faible.
Aux méridiens associés à des organes s'ajoutent deux autres méridiens appelés vaisseau conception et vaisseau gouverneur.
Aussi connu sous le nom de « mer de yin », le vaisseau conception contrôle et dirige tous les méridiens yin ainsi que celui de l'estomac. Il est également capable d'augmenter l'énergie yin du corps. Pour les femmes, ce vaisseau nourrit l'utérus et tout le système génital.
Le vaisseau gouverneur gouverne les méridiens yang, d'où son nom : « la mer des méridiens yang ». Il circule dans la région yang du dos et au centre de tous les méridiens yang sauf celui de l'estomac.
En raison de son contrôle sur les méridiens yang, il pourra être utilisé pour augmenter l'énergie yang du corps.
Chez la femme, ce vaisseau permet au sang de sortir du corps lors des menstruations.
Chaque organe et méridien associé interviennent de façon très spécifique dans la prévention et la correction du vieillissement.
Ainsi, selon la médecine chinoise, la qualité de votre processus de vieillissement va dépendre de vos reins, la tonicité de vos muscles de votre rate, l'état de votre peau de vos poumons, la bonne santé de vos vaisseaux et capillaires de votre cœur et la mobilité de vos muscles et de votre sang de votre foie.
Pour permettre au qi et au sang de circuler harmonieusement dans l'ensemble de ces organes et dans les méridiens associés, l'acupuncture comme l'acupression vont venir stimuler des points situés sur le trajet des méridiens, appelés les points d'acupuncture. Presser, frotter, tapoter sur ces points selon des séquences

spécifiques va permettre de refaire circuler un qi ou un sang stagnant, de les calmer lorsqu'ils sont trop actifs ou de les renforcer lorsqu'ils sont insuffisants.
Les bénéfices de cette pratique sur le visage sont extraordinaires au regard de sa simplicité de mise en œuvre – **élimination des rides de surface, réduction des rides profondes, augmentation de l'éclat et amélioration de l'hydratation de la peau** –, et vont bien au-delà, puisqu'ils vont se diffuser à l'ensemble du corps.
On trouve sur le visage des points d'arrivée et de départ de huit méridiens qui sont très en surface et donc sensibles à l'acupression.
Le graphique ci-dessous vous présente les différents points d'acupuncture situés sur le visage : la lettre correspond au nom de l'organe : E pour Estomac, V pour Vessie, VB pour Vésicule Biliaire, VG pour Gros Intestin, IG pour Intestin Grêle, VG pour Vaisseau Gouverneur et VC pour Vaisseau Conception ; le numéro correspond à l'emplacement du point sur le méridien.



Recommandations pour la pratique de l'acupression

Si vous êtes enceinte, demandez l'avis de votre médecin avant la mise en œuvre de la pratique.
La plupart des points d'acupression sont situés dans des creux ou des bosses du squelette. Le dessin de la page précédente et les photos qui suivent vont vous permettre de les localiser. Je vous invite ensuite à parcourir votre visage avec le bout de vos doigts pour les identifier. Savourez cette exploration des moindres recoins de votre visage, qui n'auront ainsi plus de secrets pour vous.
La pression que vous allez appliquer sur ces points sera légère et pourra s'exercer avec votre pouce, votre index ou votre majeur.
Le mouvement peut être soit un mouvement de pression fixe, soit un mouvement de rotation des doigts dans le sens des aiguilles d'une montre, soit des tapotements.

Ouverture de la pratique

Répétez trois fois la séquence.

VAISSEAU CONCEPTION 24

Placez votre doigt juste au-dessus de votre menton, au milieu de l'indentation, sous votre lèvre inférieure sur le point VC24. Ce point permet de tonifier l'ensemble des muscles du visage et tout particulièrement ceux du contour de la bouche. Il aide également à réduire la congestion du visage.

VAISSEAU GOUVERNEUR 26

VG26 est situé juste entre la lèvre supérieure et le bout du nez. Il aide à tonifier les muscles du visage et affine l'esprit.

VAISSEAU GOUVERNEUR 20

VG20 est situé au sommet de votre tête. Vous le trouverez facilement en plaçant vos pouces en haut de vos oreilles et en laissant vos majeurs se réunir au sommet du crâne. Ce point permet de tonifier les muscles du visage et de clarifier l'esprit.

Le bas des joues et l'ovale

Répétez trois fois la séquence.

ESTOMAC 2

E2 est situé dans la ligne verticale qui descend du centre de l'œil. Il se trouve juste sous la partie osseuse qui entoure l'œil. Comme l'ensemble des points suivants, tous situés sur le méridien de l'estomac, il contribue à tonifier les muscles des joues.

ESTOMAC 3

E3 est situé sur la même ligne verticale que E2, mais au niveau des narines. Outre la tonification des muscles des joues, il permet de réduire le sillon nasogénien et soulage en cas de congestion nasale et de sinus bouchés.

ESTOMAC 4

Descendez maintenant vos doigts le long de la ligne verticale et arrêtez-les au niveau des commissures des lèvres. Vous y trouverez E4, qui aide à tonifier les muscles des joues et à réduire le sillon nasogénien.

ESTOMAC 5

E5 est situé juste au-dessus de l'os de la mâchoire, à un doigt d'écart vers l'extérieur de E4. Il aide à détendre la mâchoire et à tonifier l'ovale.

ESTOMAC 6

Décalez encore vos doigts vers l'extérieur et vers le haut, sous l'angle de la mâchoire, pour trouver le point E6. Ce point tonifie les muscles des joues et de la mâchoire.

ESTOMAC 7

Maintenant, déplacez vos doigts vers vos oreilles. Vous allez trouver E7 dans le creux situé entre l'os de la mâchoire et l'os de la joue, particulièrement perceptible lorsque vous ouvrez et fermez la bouche. Ce point tonifie les muscles des joues.

Le haut des joues

Répétez trois fois la séquence.

GROS INTESTIN 19

GI19 est situé entre les narines et la lèvre supérieure, de chaque côté de VG26. Il réduit les rides au-dessus des lèvres.

GROS INTESTIN 20

GI20 est situé dans la dépression qui se trouve de chaque côté des narines. Il contribue à lifter les muscles des joues et à réduire le sillon nasogénien.

INTESTIN GRÊLE 18

Déplacez vos doigts en ligne droite vers vos joues et arrêtez au niveau des coins externes des yeux. IG18 tonifie les pommettes.

ESTOMAC 7

Maintenant, déplacez vos doigts vers vos oreilles. Vous allez trouver E7 dans le creux situé entre l'os de la mâchoire et l'os de la joue, particulièrement perceptible lorsque vous ouvrez et fermez la bouche. Ce point tonifie les muscles des joues.

ESTOMAC 8

E8 est situé en haut du front, là où la ligne des cheveux commence à descendre. Il tonifie les muscles des joues et du front.

Les yeux

Répétez trois fois la séquence.

VESSIE 1

V1 est situé dans le coin interne de l'œil, de chaque côté de l'arête du nez. Il aide à résoudre un grand nombre de problématiques liées aux yeux.

VESSIE 2

V2 est situé à la naissance des sourcils (coin interne). Il aide à réduire la ride du lion et à soulager les tensions du contour de l'œil.

YU YAO

Il s'agit d'un point d'acupression hors méridien, qui est situé au milieu du sourcil. Il aide à réduire la ride du lion et à soulager les tensions du contour de l'œil.

VÉSICULE BILIAIRE 1

VB1 est situé au coin externe des yeux. Il aide à réduire les pattes d'oie et à soulager toutes les tensions accumulées au niveau des tempes et du front.

ESTOMAC 2

E2 est situé dans la ligne verticale qui descend du centre de l'œil. Il se trouve juste sous la partie osseuse qui entoure l'œil et contribue à tonifier les muscles des joues.

Le front

Répétez trois fois la séquence.

VÉSICULE BILIAIRE 13

Placez-vous à trois doigts de distance de la ligne centrale de vos cheveux en haut de votre front pour vous trouver sur le point VB13, qui aide à réduire les rides du front.

VÉSICULE BILIAIRE 14

VB14 est situé sur votre front, au-dessus du milieu de vos sourcils. Ce point permet de traiter les rides du front et est également très utile pour soulager les migraines.

VÉSICULE BILIAIRE 15

VB15 est situé juste au-dessus de VB14, à la frontière des cheveux. Il contribue à réduire les rides du front et à soulager les migraines.

VAISSEAU GOUVERNEUR 20

VG20 est situé au sommet de votre tête. Vous pouvez le trouver facilement en plaçant vos pouces en haut de vos oreilles et en laissant vos majeurs se réunir au sommet du crâne. Ce point permet de tonifier les muscles du visage et de clarifier l'esprit.

Clôture de la pratique
YIN TANG

Ce point, qui ne se trouve pas sur le trajet d'un méridien, correspond au troisième œil en yoga. Il est situé entre les sourcils et au-dessus du nez. Il contribue à détendre votre visage, votre corps et votre esprit et à prévenir la ride du lion.

Respirez profondément et savourez la sensation de chaleur et de bien-être qui parcourt votre visage.

Les pratiques de yoga facial, d'automassage et d'acupression du visage nous ont permis de libérer localement les tensions accumulées, de favoriser la circulation d'énergie dans nos méridiens et ainsi de redonner à notre visage ouverture, tonicité, sérénité et rayonnement. Pour aller plus loin dans cette démarche, passons maintenant par notre corps, en pratiquant ensemble **des postures douces de hatha yoga et de yin yoga, qui vont sublimer notre beauté et notre éclat**.

CHAPITRE 4

LE HATHA YOGA ET LE YIN YOGA POUR UN CORPS ET UN VISAGE PLEINS DE VITALITÉ

« Soyez à vous-mêmes votre propre refuge, soyez à vous-mêmes votre propre lumière. »

Bouddha

Le rayonnement de notre visage est hautement dépendant de la bonne santé de nos organes vitaux, de la circulation harmonieuse de l'énergie dans nos méridiens et de notre sérénité émotionnelle. Découvrons et pratiquons ensemble quelques postures simples de hatha yoga et de yin yoga qui vont booster notre bien-être et notre beauté.

Le hatha yoga et le yin yoga ont une place de choix dans une pratique holistique de beauté et de jeunesse.
Les postures présentées dans ce chapitre sont celles qui m'apportent le plus de bien-être, de relaxation, de sérénité et de rayonnement. Si vous désirez aller plus loin et diversifier votre pratique, je vous invite à découvrir les nombreuses postures du hatha yoga et du yin yoga.
Et si vous souhaitez donner une dimension « visage » à votre pratique de yoga corporelle, quelle qu'elle soit, intégrez systématiquement la conscience de votre visage et ses sensations dans vos postures, en veillant toujours à le détendre et à le garder aussi lisse et ouvert que possible.
Quand elles existent, je vous décrirai la **posture dans sa variante hatha et dans sa variante yin, avec toujours un « focus visage »** pour que vous y prêtiez bien attention pendant la pratique.
J'ai choisi de présenter ces postures dans un ordre bien précis pour qu'elles puissent être enchaînées.
Pour chacune d'elles vous seront donnés les bienfaits et les contre-indications. Si toutefois vous avez le moindre doute sur l'adéquation entre la pratique des postures et votre santé, consultez préalablement votre médecin afin d'identifier avec lui quelles pratiques seront bonnes et sans dangers pour vous.

LES IMMENSES POUVOIRS DU YOGA

Les remarquables pouvoirs du yoga reposent sur la diversité de ses modes d'action.

Forme physique : la pratique du yoga nous permet de nous muscler tout en douceur et en souplesse, de garder ou de retrouver un excellent maintien.

Souplesse et santé des articulations : le yoga sollicite avec douceur nos articulations, nous permettant de les garder souples, en bonne santé et de prévenir l'arthrose.

Oxygénation du corps : la pratique spécifique des exercices respiratoires du yoga (prãnãyãma) encourage les respirations abdominales, amples et profondes, qui apaisent le corps et le mental, soutiennent la bonne santé de notre corps et revitalisent notre peau.

Circulation sanguine : les postures de yoga augmentent la circulation sanguine dans l'ensemble du corps, permettant un afflux d'oxygène et de nutriments dans nos cellules, et donc le maintien de la bonne santé du corps et de la peau.

Détoxification et immunité : les techniques de respiration et de relaxation incluses dans le yoga invitent notre système nerveux et notre système immunitaire à se calmer. La pratique des postures favorise également la circulation lymphatique dans le corps, permettant à la détoxification naturelle du corps de se dérouler au mieux.

Libération émotionnelle : le pratique du yoga nous invite à la fois à écouter notre corps, notre souffle et nos sensations dans les différentes postures, nous conduit à prendre de la distance par rapport à nos soucis quotidiens, à reprendre du pouvoir sur nos pensées et à cultiver la joie.

Régulation hormonale : la pratique du yoga calme et rééquilibre le système hormonal, réduisant le stress et ses effets délétères sur la peau.

Les effets remarquables du hatha yoga sont encore accrus (à l'exception de la tonification musculaire) dans la pratique du yin yoga, dont je suis une adepte inconditionnelle. Cette pratique combine la philosophie du hatha yoga avec la philosophie taoïste chinoise et repose sur le maintien, pendant plusieurs minutes, sans aucune tension musculaire, de postures spécifiques de hatha yoga, permettant un **travail profond sur les articulations et les tissus conjonctifs, ainsi que sur les méridiens du corps**. Elle apporte un grand apaisement émotionnel et permet de retrouver la confiance et la sérénité.

La posture de relaxation

Shavãsana

Posture d'ouverture, de transition et de clôture de chaque séance de yoga, **la relaxation permet une détente profonde du corps et un apaisement du mental,** qui va vous aider à être pleinement présente à votre corps, à votre visage et à vos sensations pendant comme après la pratique.
Puisqu'il s'agit d'une posture non active par définition, elle est parfois négligée par les personnes à la recherche de résultats et de performance dans leur pratique du yoga comme du yoga du visage. Si vous sentez que telle est votre disposition naturelle, je vous invite vraiment à vous « forcer » à pratiquer, ne serait-ce qu'un très court

moment, la posture de relaxation. Elle constitue en effet une opportunité formidable de vous mettre à l'écoute de vous-même, tant sur le plan physique que mental, d'apprendre à vous connaître, et de donner à votre pratique de postures toute son efficacité et sa puissance.
La durée généralement conseillée pour la posture de relaxation équivaut à 10 à 15 % du temps consacré aux postures « actives ».
Il y a de multiples versions de *Shavãsana*, je vous présente ici ma favorite, mais n'hésitez pas à essayer d'autres variantes afin de trouver celle qui vous apportera le plus de détente et de bien-être.

1 Allongez-vous sur le dos, jambes écartées de la largeur du bassin, les bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le ciel, et rentrez légèrement le menton pour que votre nuque soit bien en contact avec le sol. Si vous ressentez des tensions au niveau du bas du dos dans cette position, vous pouvez placer un coussin (bolster) ou une couverture roulée sous vos genoux de manière à trouver une position de repos absolument confortable.
2 Ressentez les points de contact entre l'arrière de votre corps et le sol, puis invitez doucement votre respiration à se placer dans votre ventre, qui va se gonfler à l'inspiration et se relâcher à l'expiration. Si vous n'êtes pas familière avec la respiration abdominale, vous pouvez placer votre main droite sur votre ventre afin de bien ressentir et accompagner le mouvement. Les inspirations se feront par le nez et les expirations se feront doucement et lentement par la bouche avec le son « Ahhhhh », afin de venir petit à petit dissoudre toutes les tensions de votre corps, en commençant par les pieds et les chevilles, les mollets, les genoux et les cuisses, les hanches et les fessiers, le bas, le milieu et le haut du dos. Puis le ventre et la poitrine, les mains, les bras et les épaules, le cou et la nuque, l'arrière de la tête et enfin l'ensemble du visage.
3 Venez lisser le front, déposez délicatement vos paupières sur vos yeux sans tension, relâchez les joues, desserrez la mâchoire et relâchez complètement la langue à l'intérieur de la bouche.
4 Sentez qu'à mesure que votre corps se détend, il se fait de plus en plus lourd et que vos points de contact avec le sol s'intensifient.
5 Tout en gardant votre corps et votre visage parfaitement détendus et vos yeux fermés, venez déposer votre main droite sur votre ventre et votre main gauche au centre de votre poitrine. Gardez vos coudes et vos épaules détendus.
6 Invitez doucement votre esprit à venir se poser dans votre main droite, dans l'observation du mouvement du souffle dans votre ventre de manière à ce que, pendant quelques instants, seul compte pour vous ce rythme du souffle qui fait se gonfler votre ventre à l'inspiration et le relâcher à l'expiration.

6 Puis invitez votre esprit à venir se poser dans votre main gauche, afin de venir écouter les battements de votre cœur au centre de votre poitrine.
7 Parfois, ces battements sont imperceptibles, surtout au démarrage de la pratique. Ne vous inquiétez pas, respirez doucement, focalisez votre attention sur votre poitrine et vous le verrez, vous finirez par entendre très distinctement les battements de votre cœur.
8 Pendant quelques instants, savourez et remerciez la vie qui circule dans votre corps au travers de votre souffle et des battements de votre cœur.
9 Puis redéposez vos deux bras le long de votre corps, ressentez une dernière fois celui-ci dans son ensemble, percevez son environnement extérieur (points de contact entre l'arrière de votre corps et le sol, sensation de l'air sur votre peau, bruits autour de vous…) puis sur une profonde inspiration, portez vos deux bras au-dessus de votre tête et étirez-vous, soupirez, baillez, ouvrez doucement les yeux et sortez à votre rythme de la relaxation.

La posture de la Torsion

Jathara Parivartanãsana

Cette posture permet d'ouvrir en douceur la pratique **en équilibrant le système nerveux, en massant en douceur les organes digestifs et en relâchant toutes les tensions** dans la colonne vertébrale.

En hatha yoga comme en yin yoga

1 Allongez-vous sur le dos et ramenez vos deux genoux à la poitrine.
2 Ouvrez les bras de chaque côté du buste et laissez vos deux genoux tomber d'un côté et votre tête se tourner de l'autre côté.
3 Maintenez la posture quelques respirations puis faites la même chose de l'autre côté.
4 Ramenez les deux genoux puis la tête au centre et revenez à la posture de relaxation.

Votre visage dans la posture

Dans cette posture, votre tête est posée sur le côté sur le sol, vers la droite ou vers la gauche. Laissez votre visage se détendre complètement, desserrez la mâchoire et relâchez complètement la langue à l'intérieur de la bouche. Sentez le doux étirement latéral qui s'intensifie à mesure que votre tête se relâche sur le côté.

Bienfaits

Sur le plan physique

- Masse en douceur les organes digestifs.
- Détend la colonne vertébrale.
- Apaise le système neveux.

Sur le plan énergétique

- Stimule les méridiens de la vessie.

Contre-indications

Ne pratiquez pas la posture si vous souffrez de problématiques au niveau des épaules.

La posture de la Chandelle

Salamba Sarvangãsana

Cette posture, qui inverse le sens de la gravité, **va accroître l'afflux sanguin au niveau du visage et soutenir ainsi son éclat et son rayonnement**. Il s'agit d'une posture très apaisante, relaxante et régénérante, qui a une action sur tout le système nerveux central : elle ralentit notamment les rythmes respiratoire et cardiaque et diminue l'activité mentale.

En hatha yoga

1 **Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le sol. Soulevez les jambes puis les hanches. Placez vos mains à plat sur le bas de votre dos, redressez vos jambes autant que possible de manière à faire reposer le poids de votre corps sur vos épaules et trouvez une position d'équilibre confortable.**
2 **Respirez lentement et profondément.**
3 **Pour sortir de la posture, pliez les jambes et ramenez les genoux vers le front.**
4 **Déposez vos bras à plat sur le sol, paumes des mains tournées vers le sol et déroulez lentement votre dos sur le sol.**

En yin yoga

La variante yin de cette posture va utiliser l'appui d'un mur afin d'y reposer les jambes.

1 **Pour entrer dans la posture, asseyez-vous genoux pliés contre un mur puis roulez doucement sur le dos de manière à garder les genoux aussi proches que possible du mur.**
2 **Faites des petits mouvements de bassin pour rapprocher les genoux du mur puis allongez vos deux jambes le long du mur.**

Votre visage dans la posture

La tête confortablement posée sur le sol, votre visage reste détendu pendant la pratique, en veillant à ce que la compression qui s'exerce sur votre nuque ne vous conduise pas à contracter vos traits. Respirez profondément et ressentez la douce chaleur qui se diffuse petit à petit dans votre tête et qui vous donnera, au sortir de la posture, un visage radieux et reposé.

Bienfaits

Sur le plan physique

- Met la colonne vertébrale dans une extension maximale.
- Apporte un flux sanguin accru à la tête.
- Draine les poumons.

Sur le plan énergétique

- Favorise la circulation dans les méridiens de la vessie.

Contre-indications

- Tensions ou douleurs dans la nuque.
- Hypertension.
- Glaucome.
- Grossesse.
- Rhume.
- Après un repas.

La posture de la Charrue

Halãsana

Cette posture, qui est une extension de la posture de la Chandelle, **apporte une détente profonde de l'ensemble de la colonne vertébrale, accroît l'afflux sanguin au niveau du visage et offre un doux massage à l'ensemble des organes internes** par compression du ventre.

En hatha yoga

1. **Placez-vous dans la posture de la Chandelle, mains posées à plat sur le bas du dos, puis laissez doucement vos jambes descendre derrière votre tête jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol.**
2. **Décollez les mains du dos et venez les enlacer, bras tendus derrière votre dos en cherchant à garder un dos aussi droit que possible.**
3. **Respirez profondément et maintenez la posture 1 minute.**

En yin yoga (l'escargot)

1. **Allongez-vous sur le dos. Pliez vos genoux et soulevez vos jambes jusqu'aux hanches. Placez les mains sur le bas de votre dos et enroulez petit à petit votre dos de manière à déposer vos pieds derrière votre tête. Contrairement à sa forme hatha, le dos peut être arrondi dans la version yin. Placez le poids de votre corps sur vos épaules.**
2. **Si vous êtes à l'aise dans la posture, vous pouvez plier les genoux et les placer de chaque côté des oreilles, permettant ainsi une courbure maximale du dos.**
3. **Maintenez la posture entre 3 et 5 minutes.**

Votre visage dans la posture

La tête confortablement posée sur le sol, votre visage reste détendu pendant la pratique, en veillant à ce que la compression qui s'exerce sur votre nuque ne vous conduise pas à contracter vos traits. Respirez profondément et ressentez la douce chaleur qui se diffuse petit à petit dans votre tête et qui vous donnera, au sortir de la posture, un visage radieux et reposé.

Bienfaits

Sur le plan physique

- Met la colonne vertébrale dans une extension maximale.
- Apporte un flux sanguin accru à la tête.
- Draine les poumons.
- Compresse et par conséquent masse profondément les organes du ventre.

Sur le plan énergétique

- Favorise la circulation dans les méridiens de la vessie.

Contre-indications

- Tensions ou douleurs dans la nuque.
- Hypertension.
- Glaucome.
- Grossesse.
- Rhume.
- Après un repas.

La posture du Cobra

Bhujangãsana

C'est une posture puissante, qui travaille sur l'ouverture de la cage thoracique, créant un afflux supplémentaire d'oxygène dans le corps, et qui permet un allongement de la distance entre les épaules et les oreilles ainsi qu'un étirement des muscles du cou, excellents pour **la bonne tonicité du cou et la prévention/correction du double menton**.
Sur le plan émotionnel, la posture du Cobra permet une grande ouverture du cœur et la libération des émotions qui y sont bloquées.

En hatha yoga

1. **Allongez-vous sur le ventre, jambes tendues et pieds joints, le front posé sur le sol. Placez vos mains sous vos épaules de chaque côté de votre poitrine, en gardant vos coudes aussi proches que possible de votre corps. Inspirez et sur l'expiration, poussez sur les mains de manière à redresser votre tête et à décoller votre poitrine et le haut de votre ventre tout en gardant votre nombril en contact avec le sol.**
2. **Sur vos prochaines respirations, cherchez à accentuer l'ouverture de la poitrine en rapprochant autant que possible les omoplates dans le dos et allongez la distance entre vos épaules et vos oreilles en baissant vos épaules vers le bas.**
1. **Prenez une dernière inspiration avant de venir sur l'expiration déposer doucement votre buste sur le sol.**

En yin yoga

Compte tenu de l'intensité de la compression au niveau du bas du dos dans cette posture, la variante yin que je vous propose est celle du sphinx.

1. **Allongez-vous sur le ventre, les bras tendus devant vous, attrapez vos coudes avec les mains opposées. Ramenez-les sous vos épaules en redressant votre buste. Soyez à l'écoute de la sensation de compression dans le bas de votre dos. Si celle-ci est inconfortable, avancez vos coudes de manière à rapprocher votre buste du sol.**
2. **Décollez les mains des coudes et venez poser les avant-bras vers l'avant, à plat sur le sol.**
3. **Respirez profondément et maintenez la posture entre 1 et 5 minutes.**

Votre visage dans la posture

Gardez votre visage parfaitement détendu tout au long de la posture, notamment au niveau de la mâchoire et de la zone inter-sourcilière, qui ont tendance à se contracter.

Bienfaits

Sur le plan physique

- Compresse et stimule la zone sacro-lombaire.
- Renforce la colonne vertébrale.
- Renforce les muscles du dos.
- Stimule les reins.

Sur le plan énergétique

- Favorise la circulation de l'énergie dans les méridiens de la vessie, du rein ainsi que dans ceux associés à l'estomac et à la rate.

Contre-indications

- Tensions ou douleurs dans le bas du dos.
- Grossesse.
- Mal de tête.

La posture de l'Enfant

Balãsana

Posture de relaxation et de lâcher-prise par excellence, la posture de l'Enfant **étire le dos tout en douceur**.
Elle se pratique de façon similaire en hatha yoga et yin yoga, mais sera maintenue plus longtemps en yin yoga.

Hatha yoga et yin yoga

1 Asseyez-vous sur les talons et laissez doucement votre buste se pencher vers l'avant, en le ramenant sur vos cuisses et en posant votre front sur le sol. Selon votre morphologie et la souplesse de votre corps, n'hésitez pas à vous équiper de coussins et/ou de briques pour rendre la posture confortable. Respirez profondément, en invitant peu à peu toutes les tensions de votre corps, notamment au niveau de vos épaules et de votre dos, à se dissoudre sur chacune de vos expirations.
2 Pour quitter la posture, placez vos mains à plat de chaque côté de vos genoux et poussez doucement sur vos mains pour dérouler votre dos vertèbre après vertèbre.

Votre visage dans la posture

Dans cette posture, seul votre front repose sur le sol. Vous allez donc pouvoir relâcher complètement les articulations et la musculature de votre visage, tout particulièrement votre mâchoire, qui sera bien desserrée, votre langue, qui sera complètement relâchée à l'intérieur de votre bouche, ainsi que vos joues. Savourez la présence rassurante du sol sous votre front, et la détente et la sérénité qui s'installent peu à peu sur votre visage.

Bienfaits

Sur le plan physique

- Étire doucement la colonne vertébrale.
- Exerce une compression douce et bienfaisante sur l'estomac et la poitrine.
- Soulage des douleurs dans le dos et la nuque lorsque la tête est en contact avec le sol ou un support.

Sur le plan énergétique

- Compresse les méridiens de la rate et de l'estomac.
- Étire les méridiens des reins et de la vessie.

Contre-indications

- Diarrhées.
- Grossesse.
- Si vous souffrez de problèmes de genoux, n'hésitez pas à rouler une serviette entre vos cuisses et vos mollets de manière à diminuer la pression sur les genoux.

La posture du Chien tête en bas

Adho Mukha Svanãsana

Cette posture dynamique **calme l'esprit, aide à évacuer le stress et redonne de l'énergie**.
Elle ne se pratique pas en yin yoga.

En hatha yoga

1. **Mettez-vous à quatre pattes, placez vos genoux sous vos hanches et vos mains sous vos épaules. Écartez vos doigts en gardant vos index parallèles ou légèrement tournés vers l'extérieur et posez vos orteils sur le tapis.**
2. **Inspirez et sur l'expiration suivante, levez les genoux vers le haut en pressant les mains sur le sol. Dans un premier temps, gardez les genoux légèrement fléchis, les talons levés.**
3. **Inspirez et sur l'expiration suivante, poussez le haut des cuisses vers l'arrière et les talons vers le sol. Faites basculer le bassin vers l'avant. Plaquez les omoplates contre le dos, puis écartez-les et tirez-les vers le coccyx. Gardez la tête parallèle aux bras sans la relâcher.**
4. **Gardez la posture de 1 à 3 minutes.**
5. **Reposez les genoux au sol sur une expiration et revenez dans la posture de l'Enfant.**

Votre visage dans la posture

Cette posture tête en bas, qui inverse le sens de la gravité, va remonter vos traits. Gardez le visage parfaitement détendu et savourez la sensation de chaleur qui se diffuse dans votre visage du fait de l'augmentation de l'afflux sanguin vers votre tête.

Bienfaits

Sur le plan physique

- Étire les épaules, les mollets, les voûtes plantaires et les mains.
- Renforce les bras et les jambes.
- Soulage les douleurs menstruelles et les symptômes de la ménopause.

Contre-indications

- Diarrhées.
- Fin de grossesse.
- Si vous souffrez d'hypertension ou de maux de tête, soutenez votre tête avec un traversin ou une brique afin de maintenir vos oreilles orientées vers le bas.

La posture de la Cigogne

Uttanãsana

Cette posture simple apporte un afflux de sang au niveau de la tête et donc une irrigation accrue du visage, pour un rayonnement optimal de la peau.

En hatha yoga

1. **Mettez-vous en position debout, en écartant vos pieds de la largeur du bassin.**
2. **Sur l'inspiration, étirez vos bras parallèles vers le ciel, et venez sur l'expiration incliner votre buste vers l'avant au niveau des hanches en cherchant à garder le dos aussi droit et étiré que possible et les bras bien tendus.**
3. **Posez vos mains à plat sur le sol, pliez légèrement les genoux si nécessaire.**
4. **Puis, sur une inspiration, redressez doucement le buste en enroulant la colonne vertébrale vertèbre après vertèbre jusqu'à revenir en position verticale.**

En yin yoga

1. **Mettez-vous debout en écartant vos pieds de la largeur du bassin.**
2. **Laissez doucement votre buste se pencher vers l'avant, genoux pliés ou tendus, et quand vous avez atteint l'inclinaison maximale de votre buste, attrapez les coudes opposés avec les mains.**
3. **Respirez profondément et cherchez à relâcher toutes les tensions au niveau des jambes, des épaules, des bras, et surtout du visage.**

Votre visage dans la posture

Profitez du sens inversé de la gravité pour relâcher complètement les muscles du visage, mâchoire desserrée, langue relâchée à l'intérieur de la bouche, et sentez la douce force d'attraction qui va de votre menton vers votre front. Portez également votre attention sur l'afflux sanguin accru qui s'exerce vers votre visage et savourez la sensation de chaleur et de détente associée.

Bienfaits

Sur le plan physique

- Étire en douceur la colonne vertébrale.
- Masse l'estomac et les organes internes.
- Soulage les crampes menstruelles.
- Ralentit le rythme cardiaque.

Sur le plan énergétique

- Favorise la circulation de l'énergie dans le méridien de la vessie.

Contre-indications

◊ Hypertension artérielle, diabète ou glaucome.
◊ Si vous souffrez d'hypotension, soyez vigilante au sortir de la posture, en déroulant le dos très lentement afin d'éviter les étourdissements.
◊ Si vous avez des douleurs dorsales, pliez les genoux autant que nécessaire de manière à limiter la tension de la colonne vertébrale.

Notre corps et notre visage sont détendus, apaisés, tonifiés, rééquilibrés par les différentes pratiques corporelles que nous avons explorées ensemble. Pratiquées régulièrement, elles vont vous permettre de maintenir votre visage et votre corps dans leur plein potentiel de beauté et de bien-être. Il ne nous reste plus qu'à aborder une dernière étape clé, celles des **soins du visage**.

CHAPITRE 5

DES SOINS COSMÉTIQUES ADAPTÉS POUR UNE PEAU RAYONNANTE DE SANTÉ

« L'élégance, c'est quand l'intérieur est aussi beau que l'extérieur. »

Coco Chanel

Notre peau est un magnifique bouclier protecteur chargé de maintenir notre corps dans son plein potentiel de santé. Voyons ensemble quels cosmétiques et quels rituels de soins du visage mettre en place pour lui apporter tout ce dont elle a besoin au quotidien pour lui permettre de rayonner.

Comme nous l'avons vu dans le premier chapitre, notre peau sert de bouclier. Elle réagira donc à tout ce qu'elle considérera être une agression à notre intégrité en déclenchant une réaction de notre système immunitaire. Celui-ci mettra notre corps en état inflammatoire s'il identifie qu'il est au contact de substances qui menacent notre santé. Ainsi, plus notre organisme sera exposé à des « poisons », plus notre système immunitaire répondra de façon vigoureuse, et plus nos tissus seront enflammés, ce qui aura pour résultat un vieillissement accéléré et visible de notre peau.

Toute substance chimique de synthèse contenue dans les cosmétiques et produits de beauté a des effets secondaires, et met, à plus ou moins long terme, le corps en état inflammatoire. Ainsi, plus vous utiliserez des produits chimiques et synthétiques sur votre peau, plus votre peau vieillira vite.

Parmi **les substances à éviter** autant que possible figurent les parabens et les phtalates, perturbateurs endocriniens classés comme substances cancérogènes, mutagènes et reprotoxiques, les PEG (polyéthylène glycols), qui provoquent irritations et inflammations chez les personnes sensibles, les silicones, qui obstruent les pores de la peau et dégradent notre environnement, les libérateurs de formaldéhydes, qui sont des cancérogènes reconnus, etc. La liste est longue et quelque peu angoissante quand on commence à déchiffrer les étiquettes des produits de notre trousse de beauté.

Pour ne pas agresser la peau et la maintenir en bonne santé, il est donc important d'**apporter le plus grand soin aux produits cosmétiques** que nous allons appliquer quotidiennement sur notre visage.

La bonne nouvelle, c'est que nous avons accès à une information extrêmement détaillée sur la composition des cosmétiques, nous

permettant d'éviter ceux qui nous sont toxiques, et que l'offre de cosmétiques complètement naturels, biologiques ET remarquablement efficaces ne cesse de s'enrichir.
Nous pouvons aussi, lorsque nous avons un peu plus de temps, fabriquer nous-mêmes nos cosmétiques. Je partagerai d'ailleurs avec vous quelques recettes maison qui ont fait leurs preuves. Pour les réaliser, je vous invite à ne choisir que des **ingrédients naturels et biologiques à la traçabilité irréprochable**, tant pour les huiles végétales que pour les huiles essentielles.
Revenons maintenant sur les soins clés dont votre visage a besoin au quotidien. Vivez ces moments de soins comme un rituel de beauté et une merveilleuse opportunité de vous recentrer sur vous-même, savourez les textures et les parfums des produits, caressez votre visage avec douceur et volupté. C'est ainsi que vous allez pleinement lui permettre de rayonner.

LE NETTOYAGE QUOTIDIEN DU VISAGE

Indispensable au rayonnement et à la clarté de la peau, le nettoyage est une étape essentielle de la routine quotidienne de beauté.
Il se réalise **matin et soir** et ne doit sous aucun prétexte être oublié.

Le nettoyage du matin

Le nettoyage du matin a pour objectif de **libérer la peau des toxines** qu'elle a éliminées durant la nuit : pendant que nous dormons, notre peau travaille en effet à sa purification et à sa régénération et dépose à sa surface les toxines qu'elle a rejetées. Le nettoyage du matin va donc permettre à la peau de respirer en dégageant les pores de ces toxines accumulées.
Selon la nature de votre peau, l'environnement dans lequel vous vivez et votre régime alimentaire… le nettoyage du matin peut varier. Soyez à l'écoute des sensations sur votre peau au réveil afin d'identifier ce dont elle a le plus besoin : un simple spray d'eau thermale peut parfois suffire.
Si c'est le cas, vaporisez votre visage avec une eau thermale ou une eau florale, puis tamponnez délicatement votre visage avec un mouchoir en papier sans frotter afin d'absorber l'excédent d'humidité.
Dans tous les cas, le soin utilisé doit respecter le film hydrolipidique de votre peau et ne pas l'agresser. Une longue journée d'agressions extérieures l'attend, faites donc en sorte que le nettoyage du matin soit pour elle **un moment de régénération** et non une attaque supplémentaire. Elle vous en remerciera grandement.

Le nettoyage du soir

S'il est grandement nécessaire le matin, le nettoyage du visage est absolument INDISPENSABLE le soir, et comportera une ou deux étapes selon que vous vous maquillez ou non, que vous viviez dans un environnement pollué ou non.
Le « double nettoyage » est requis si vous vous maquillez ou si vivez dans un environnement pollué, avec un premier nettoyage au lait démaquillant, qui aura pour objectif de **libérer la peau du**

maquillage et des traces de pollution, et un second nettoyage, qui viendra **nettoyer la peau plus en profondeur**.

NETTOYANT DU VISAGE À L'AMANDE

Ce nettoyant très doux et remarquablement efficace convient à tous les types de peau et peut être appliqué quotidiennement.

Ingrédients

- 1 cuillerée à café de purée d'amandes complètes biologiques
- 1 cuillerée à café de farine d'avoine
- 1 cuillerée à café d'argile blanche médicinale
- 1 petit bol

Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol (en évitant le métal qui désactive l'argile) et ajoutez progressivement de l'eau de source jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène.

Appliquez la pâte sur l'ensemble du visage par des mouvements de presser-dérouler de manière à décoller les impuretés tout en douceur.

Faites deux ou trois passages sur l'ensemble du visage puis rincez à l'eau tiède puis fraîche.

L'HYDRATATION DU VISAGE

Après le nettoyage du visage, le matin et le soir, je vous conseille de tonifier votre peau avec une lotion ou une eau florale.

La tonification va **nourrir le microbiome de votre peau**, élément clé de sa santé, de sa vitalité et de son éclat. Ce microbiome, composé de « bonnes bactéries », est extrêmement important

pour protéger la peau des substances infectieuses ou toxiques externes et la maintenir en équilibre.

TONIQUE ÉQUILIBRANT POUR PEAUX NORMALES À MIXTES

Ce tonique équilibrant aux propriétés drainante, décongestionnante et astringente favorisera la circulation sanguine et lymphatique pour une peau à la fois apaisée et vivifiée.

Ingrédients

- 180 ml d'eau de source ou d'eau purifiée
- 1 goutte d'argent colloïdal pour la conservation naturelle du produit
- 1 cuillerée à soupe d'eau florale d'hamamélis
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- 3 gouttes d'huile essentielle de cèdre de Virginie
- 1 flacon en verre teinté avec spray et bouchon

Placez tous les ingrédients dans le flacon, fermez et secouez énergiquement pour favoriser le mélange des ingrédients.

Conservez au frais et à l'abri de la lumière trois mois au maximum.

TONIQUE PURIFIANT POUR PEAUX GRASSES À TENDANCE ACNÉIQUE

Ce tonique équilibrant aux propriétés purifiante, décongestionnante et apaisante favorisera la cicatrisation des boutons existants et préviendra l'apparition de nouveaux boutons, tout en apaisant globalement l'épiderme.

Ingrédients

- 180 ml d'eau de source ou d'eau purifiée
- 1 goutte d'argent colloïdal pour la conservation naturelle du produit
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 5 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- 2 gouttes d'huile essentielle de citronnelle
- 1 flacon en verre teinté avec spray et bouchon

Placez tous les ingrédients dans le flacon, fermez et secouez énergiquement pour favoriser le mélange des ingrédients.

Conservez au frais et à l'abri de la lumière trois mois au maximum.

TONIQUE HYDRATANT ET ANTI-ÂGE

Ce tonique remarquable, au parfum envoûtant, permettra à la peau mature ou déshydratée de se régénérer, de s'apaiser et de renforcer ses défenses face aux agressions environnementales (pollution...) comme émotionnelles.

Ingrédients

- 180 ml d'eau de source ou d'eau purifiée
- 1 goutte d'argent colloïdal pour la conservation naturelle du produit
- 1 cuillerée à soupe de jus d'aloe vera
- 10 gouttes d'huile essentielle de petit-grain bigarade
- 5 gouttes d'huile essentielle d'encens oliban
- 2 gouttes d'huile essentielle de géranium
- 3 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine
- 1 flacon en verre teinté avec spray et bouchon

Placez tous les ingrédients dans le flacon, fermez et secouez énergiquement pour favoriser le mélange des ingrédients.

Conservez au frais et à l'abri de la lumière trois mois au maximum.

Le sérum : un complément d'hydratation et de nutriments

La tonification avec un spray hydratant peut être suffisante pour apporter à votre peau **la dose d'hydratation** dont elle a besoin matin et soir.

Toutefois, selon la nature de votre peau, votre âge, votre mode de vie, votre environnement… votre visage pourrait avoir besoin d'un

soutien supplémentaire afin de rester nourri et hydraté tout au long de la journée ou de la nuit.
Pour cela, il convient d'utiliser un sérum, qui peut être aqueux ou huileux.
Les sérums aqueux conviendront davantage aux peaux à tendance grasse ou acnéique et les sérums huileux aux peaux sèches à très sèches.

SÉRUM HUILEUX NOURRISSANT

Ce précieux mélange d'huiles végétales de première pression à froid et d'huile essentielle de rose est un véritable bouclier anti-âge pour votre peau qu'il va régénérer, nourrir et protéger.

Ingrédients

- 2 cuillerées à soupe d'huile de jojoba
- 1 cuillerée à soupe d'huile de kukui
- 1 cuillerée à soupe d'huile de rose musquée
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'argan
- 1 cuillerée à café d'huile d'argousier
- quelques gouttes de vitamine E
- quelques gouttes d'huile essentielle de rose
- quelques pétales de rose
- 1 flacon en verre teinté avec compte-gouttes

Placez tous les ingrédients dans le flacon et secouez légèrement pour favoriser le mélange et l'homogénéisation.
Déposez quelques gouttes dans le creux de votre main, prenez le temps de respirer le délicieux parfum de rose et appliquez sur votre visage selon un des rituels d'automassage.

L'application d'un sérum huileux est l'occasion parfaite pour mettre en application la gestuelle d'automassage du visage que je vous ai présentée dans le chapitre trois, avec les mains ou le gua sha (voir page 152). Faites-le de préférence le soir. Votre peau est alors prête pour son processus de purification et de régénération de la nuit et vous n'avez plus rien à ajouter à cette étape, si ce n'est, éventuellement, un petit rituel d'acupression.

La crème de jour protectrice

Le matin, une dernière étape est nécessaire : l'application d'une crème protectrice qui va permettre à votre peau de **garder son hydratation tout au long de la journée** et de vous **protéger des rayons ultraviolets**.

Pour le contour des yeux

La peau située sur le contour des yeux est la plus fine et la plus fragile du corps. Elle a donc, plus que toute autre partie de votre visage, besoin d'être protégée et nourrie au cours de la journée. Ne la négligez surtout pas, sous peine de voir apparaître une multitude de petites ridules de déshydratation qui pourraient très aisément être évitées.
Si, au réveil, vous observez un gonflement au niveau des paupières inférieures (poches), évitez d'appliquer le soir un contour des yeux trop riche.

Pour l'ensemble du visage

Comme nous l'avons évoqué à de nombreuses reprises, notre peau doit faire face à de multiples agressions tout au long de la journée. La crème de jour est là pour lui faciliter la tâche en :

- en la recouvrant d'une couche huileuse protectrice qui va limiter la déshydratation au travers des pores ;
- en la protégeant des rayons UVA et UVB du soleil ;
- en la protégeant de la pollution.

Privilégiez les protections solaires minérales exemptes de produits chimiques : elles protègent la peau sans la fragiliser tout en préservant l'environnement.

LES MASQUES

Offrez à votre peau une **pause détente et de douceur une à deux fois par semaine** en lui appliquant un masque que vous garderez une vingtaine de minutes environ.
La peau va alors se gorger de précieux éléments nutritifs et resplendir.
Idéalement, profitez de la pose du masque pour vous détendre, la capacité d'absorption de votre peau n'en sera que plus grande.

MASQUE DE DÉESSE

Ce masque riche, crémeux et sensuel nourrit et repulpe la peau. Il est merveilleux pour les peaux sèches et matures.

Ingrédients

- 1/4 de tasse d'avocat bien mûr
- 1/4 de tasse de banane écrasée
- 1/4 de tasse de miel non pasteurisé
- 1/4 de tasse de yaourt de brebis

Malaxez l'ensemble des ingrédients avec le bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte homogène vert pâle.

Appliquez le masque sur une peau propre et sèche en faisant des mouvements doux et enrobants.

Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

MASQUE D'OR

Un masque d'exception pour sublimer et faire rayonner votre visage pour les grandes ou les petites occasions.

Ingrédients

- 1/2 tasse de yaourt de brebis ou de chèvre
- 3 cuillerées à café de miel non pasteurisé
- 2 pincées de filaments de safran

Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un bol et remuez jusqu'à ce que la préparation prenne une douce couleur dorée.

Appliquez le masque sur une peau propre et sèche.

Laissez poser 15 à 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

LE MAQUILLAGE

Vous maquiller pour parfaire le rayonnement et l'esthétique de votre visage est un geste qui a toute sa place dans une démarche holistique de beauté.
Bien sûr, le maquillage sera, comme pour les cosmétiques, choisi dans **les gammes les plus pures et naturelles possibles**, avec des pigments minéraux, et sans les différentes substances toxiques listées précédemment.
Idéalement, le maquillage va permettre de **sublimer vos traits et votre peau**, en donnant la plus grande impression de naturel, comme si vous n'étiez pas, ou presque pas, maquillée.
Voici quelques conseils pour un maquillage léger au quotidien :

- N'appliquez du fond de teint que sur les zones où cela est nécessaire, afin que la luminosité de votre peau puisse transparaître.
- Appliquez un anticerne léger (évitez les anticernes trop pigmentés) pour le contour des yeux, qui renvoie bien la lumière, et évitez d'en déposer sur la paupière supérieure, au risque de voir le produit s'accumuler dans les ridules au coin des yeux.
- Si vous avez le contour des yeux très marqué, évitez les fards à paupières, surtout les fards à paupières poudre, qui vont renforcer la visibilité des ridules et vous donner un regard plus fatigué.
- Appliquez un blush en crème sur vos pommettes à l'aide de vos doigts ou d'un pinceau afin de donner à vos joues un aspect naturel rosé.
- Choisissez un mascara foncé de la couleur de vos cils et gardez la main légère.
- Appliquez une touche de baume teinté sur les lèvres en guise de touche finale.

BAUME À LÈVRES TEINTÉ

Ce baume va nourrir les lèvres, les repulper et les teinter tout en délicatesse.

Ingrédients

- 2 cuillerées à soupe de cire d'abeille
- 2 cuillerées à soupe de beurre de cacao
- 2 cuillerées à soupe d'huile de coco
- 2 cuillerées à soupe de jus de betterave
- 1 petit pot en verre ou en métal avec un couvercle

Dans une petite casserole, faites fondre à feu très doux la cire d'abeille, le beurre de cacao et l'huile de coco jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement liquide.

Retirez la casserole du feu et ajoutez le jus de betterave. Mettez le mélange dans un blender et mixez vigoureusement pendant 30 secondes pour bien émulsionner le mélange.

Versez-le dans le petit pot et mettez au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il se solidifie.

Conservez au frais et à l'abri de la lumière trois à quatre mois au maximum

L'ALIMENTATION : UN PRODUIT DE BEAUTÉ À PART ENTIÈRE

La qualité de votre peau dépend non seulement des propriétés des cosmétiques que vous appliquez par voie topique, mais aussi, et surtout, de la qualité de votre alimentation, qui est votre premier produit de beauté.

La peau étant un émonctoire, à savoir un organe d'élimination du corps, elle va prendre le relais de nos organes digestifs si ceux-ci sont trop encombrés par une alimentation malsaine et déséquilibrée, et, ce faisant, perdre son éclat, sa beauté et sa jeunesse.

Il est donc important d'alléger autant que possible votre sphère digestive, de prendre soin de vos reins, et d'avoir une alimentation à haute valeur nutritionnelle :

- en hydratant votre corps autant que nécessaire avec de l'eau pure ou des infusions de plantes ;
- en privilégiant les aliments issus de l'agriculture biologique et biodynamique ;
- en réduisant autant que possible les sucres raffinés, les graisses saturées, le café, l'alcool… ;
- en consommant quotidiennement des fruits et légumes frais et des super-aliments riches en antioxydants : gingembre, curcuma, spiruline, açaï…

LES ÉPICES DE LA BEAUTÉ

Ce délicieux mélange d'épices favorise la digestion et contribue à réduire le processus inflammatoire. Je vous invite à l'intégrer dans votre alimentation quotidienne en le saupoudrant à volonté sur vos céréales ou vos crudités.

Ingrédients

- 3 cuillerées à soupe de curcuma
- 3 cuillerées à soupe de coriandre moulue
- 4 cuillerées à soupe de graines de fenouil moulues
- 1 cuillerée à soupe de poivre noir moulu

Mélangez toutes les épices dans un petit contenant en verre avec un couvercle.

Vous pouvez conserver le mélange plusieurs mois.

L'ÉLIXIR DE BEAUTÉ

Une délicieuse tisane à base d'hibiscus et de calendula qui va permettre à la peau de se régénérer.

Ingrédients

- 1 cuillerée à café de fleurs d'hibiscus séchées
- 1 cuillère à café de fleurs de calendula séchées
- 1 tasse d'eau
- 1 cuillerée à café de miel non pasteurisé

Versez de l'eau frémissante sur le mélange de fleurs et laissez infuser entre 10 et 30 minutes.

Ajoutez ensuite le miel et savourez.

Les instruments complémentaires de beauté

Pour augmenter l'efficacité de vos soins, vous pouvez utiliser un **gua sha** ou un **roller**, des petits outils en pierre semi-précieuse (quartz rose – mon préféré –, aventurine, obsidienne…), issus de la médecine chinoise traditionnelle.
C'est un allié précieux lors des automassages, en particulier pour le drainage lymphatique, en veillant toujours à avoir une gestuelle allant du centre vers l'extérieur et en remontant petit à petit le long de votre visage (voir page 82-83).
L'action rafraîchissante de la pierre, que vous pouvez renforcer en la plaçant au réfrigérateur ou dans un bol d'eau fraîche avec des glaçons, va avoir des **propriétés décongestionnantes remarquables**, très utiles pour combattre les cernes et les poches.

CHOISIR UNE PIERRE DE BELLE ÉNERGIE

Soyez vigilante sur la provenance des pierres et leur mode de fabrication afin de ne toucher votre visage qu'avec des pierres de bonne qualité et de belle énergie.
Les pierres vont « se décharger » au fur et à mesure de leur utilisation, perdant peu à peu leur éclat et leur lumière. C'est tout à fait normal. Pour leur permettre de retrouver leurs pleines propriétés et leur brillance, rincez-les régulièrement à l'eau claire et rechargez-les dehors à chaque nuit de pleine lune.

CONCLUSION

« La beauté d'une femme n'est pas dans les vêtements qu'elle porte, la figure qu'elle affiche ou la manière dont elle se coiffe les cheveux. La beauté d'une femme se voit dans ses yeux car ils sont la porte de son cœur, l'endroit où réside son amour. »

Audrey Hepburn

J'ai été ravie de cheminer avec vous au travers de cette démarche holistique de beauté qu'est le yoga du visage et je souhaite de tout cœur que celle-ci vous ouvrira la voie d'une merveilleuse relation avec votre visage et avec vous-même.

Rappelez-vous toujours, lorsque vous êtes devant votre miroir, que le visage que vous regardez et qui vous regarde mérite tout votre amour, toute votre bienveillance et toute votre gratitude. Vivez ces moments de soins quotidiens de votre visage comme des rituels de beauté et de merveilleuses opportunités de vous recentrer sur vous-même.

Admirez le visage qui se présente à vous, caressez-le avec douceur et volupté, aimez ces moments où vous vous faites du bien.

C'est ainsi que vous allez pleinement permettre à votre beauté de rayonner.

Retrouvez-moi sur Paris, dans les cours et ateliers collectifs que je donne au Tigre Yoga Club de Chaillot et de Rive Gauche. Je vous

reçois également pour des cours particuliers dans mon cabinet du 16e arrondissement afin de vous dispenser un enseignement de yoga du visage et des soins du visage personnalisés.
Enfin, n'hésitez pas à me rejoindre en ligne où je partage régulièrement des tutos de yoga du visage.

Toutes les informations sont disponibles sur mon site : www.sylvielefranc.fr

L E D U C . S
E D I T I O N S

Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection Pratique** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux !
Rendez-vous vite sur la page :
https://www.editionsleduc.com/newsletters_subscriptions

Les éditions Leduc.s
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Retour à la première page.