



---

# Le massage facial

## Facial massage

Petit vademecum sur différentes techniques massage facial

Small vademecum on different facial massage techniques

Préparé/ Made by : Serena Habib



COSMETOTHEQUE®

**La Cosmétique**

5 rue des Gâte Ceps - 92210 - Saint Cloud - France

[www.cosmetotheque.fr](http://www.cosmetotheque.fr)

Et si la gymnastique faciale était le nouveau lifting visage ?

Une cinquantaine de muscles faciales, Des kilomètres de capillaires sanguins au niveau du visage. Des milliers de micro-contractions faciales par jour !!! A considérer ou pas ? A faire travailler ou pas ?

Grosse tendance du moment, la pratique des massages faciaux est née en 1442 au Japon. Deux grands maîtres japonais réunirent leur savoir-faire et établissent 48 techniques de massages. Ces techniques sont transmises de maître à élève. Le Kobido, art traditionnel, est un massage profond engageant les doigts, les poignets, les avant-bras et les épaules. Des gestes synchronisés sont appliqués sur le visage sous forme de lissage, pétrissage, percussion, vibrations... Non, ce n'est ni une chorégraphie ni une façon de travailler la pâte à pizza ! Le but en est de stimuler les tissus profonds de la peau et d'assurer un vrai lifting visage.

De nos jours, plusieurs marques adoptent des techniques de massage comme la prestigieuse marque Darphin. Botaniste et kinésithérapeute, Mr Pierre Darphin, crée en 1958 sa marque cosmétique qui revendique la naturalité. Pierre Darphin souhaitant aller au-delà de l'application classique des produits cosmétiques, il créa des techniques de massages inspirés de la kinésithérapie : Le massage de microcirculation, de détoxification, de relaxation musculaire et anti-âge. Ces types de massages sont présents pour accompagner l'application des produits Darphin.

<https://www.darphin.fr/kinesio-massage>

Une autre marque de cosmétique, Payot, s'appuie aussi sur l'adoption de bons gestes pour l'application des produits sur le visage. La gestuelle fait partie de l'ADN de cette marque, en effet l'objectif, d'après Docteur Nadia G. PAYOT est de « Stimuler le visage, l'empêcher de dormir et de s'intoxiquer, le faire vivre ». Nadia PAYOT créé en 1920 la marque Payot, elle invente la gymnastique faciale qui donnera naissance la même année au Modelage aux 42 mouvements. Comment ces techniques sont-elles nées ? Lors de son voyage à New York, Dr. Payot rencontra la danseuse Anna Pavlova. Durant sa représentation, Dr. Payot constate la différence entre la peau du corps d'une ballerine, souple et tonique, et celle de son visage, marquée par la fatigue et la tension. Quelques années plus tard, Nadia PAYOT développe une véritable « culture physique du visage » en s'inspirant des exercices de préparations des danseurs. Un vrai programme sportif pour un visage au top ! Comme pour tout entraînement, ce qui compte, c'est la régularité ! Les exercices consistent à répéter des mimiques bien définies pour assouplir et renforcer les muscles afin d'éviter les rides d'expression. Ils assurent un teint frais en contri-

buant à l'oxygénation de la peau. Qui dit mieux ?

Est-ce que ces anciennes pratiques sont la source de la nouvelle tendance sexy prénommée Yoga du visage ? Le Yoga du visage est une alternative naturelle aux remèdes anti-âge. A la fois gymnastique physique et soin de beauté, le Yoga du visage permet de tonifier les muscles du visage, de lisser les rides et de retrouver une peau plus jeune. "Il y a presque un rajeunissement facial visible de près de 3 ans sur une période de 20 semaines", confirme le Dr. Murad Alam, professeur de dermatologie à la Feinberg School of Medicine de la Northwestern University.



Le yoga du visage s'inspire du yoga corporel pour proposer des postures, aussi appelées asanas, utilisant les expressions faciales. Ces postures permettent de relaxer les muscles du visage qui sont contractés toute la journée. Il peut être pratiqué chez soi, après une séance de yoga ou juste avant de se coucher.

Depuis quelques années, l'importance des massages faciaux commence à prendre encore plus d'ampleur. Des outils sont destinés à accompagner l'application des produits cosmétiques pour assurer un maximum d'efficacité. Rouleau de Jade, Gua sha et autres... Croyez-le, ce business vaut plus de 78 millions de dollars ! L'histoire-origine est vague mais la plupart des marques qui vendent les rollers utilisés dans l'industrie de beauté sont basées en Chine. Les rollers ont des pouvoirs mystiques, en effet la pierre jade a des pouvoirs. Elle représente la protection et la guérison. Elle promeut des qualités comme la sagesse, l'équilibre mental et la paix interne. Les deux qualités de ces outils sont le petit prix et la facilité d'utilisation, qui paraissent séduire les millénaires.

Le message à emporter est que le visage, tout comme le corps, a besoin d'exercices pour garder son éclat et sa jeunesse. A vos mains, prêts, partez !

<https://www.youtube.com/watch?v=17KgZvkiTmo>

What if facial gymnastics were the new face lifting? Fifty facial muscles, Miles of blood capillaries in the face. Thousands of facial micro-contractions per day!!! To consider or not? Big trend of the moment, the practice of facial massages was born in 1442 in Japan. Two great Japanese masters brought together their know-how and established 48 massage techniques. These techniques were passed on from teacher to student. Kobido, a traditional art, is a deep massage involving the fingers, the wrists, the forearms and the shoulders. Synchronized gestures are applied to the face in the form of rolling, kneading, percussion, vibrations ... No, this is neither a choreography nor a way of kneading the pizza dough! The aim is to stimulate skin's deepest tissues and ensure a real face lift. Nowadays, several brands are adopting massage techniques such as the prestigious Darphin brand. Mr. Pierre Darphin, botanist and physiotherapist, created in 1958 his cosmetic brand which claims naturality. Pierre Darphin wishing to go beyond a classic application of cosmetic products, he created massage techniques inspired by physiotherapy: microcirculation, detoxification, relaxation, muscular and anti-aging massages. These types of massages are present to accompany the application of Darphin products. <https://www.darphin.fr/kinesio-massage> Another cosmetic brand, Payot, also relies on adopting the right gestures when applying skin care products. Gestures are part of the DNA of this brand, indeed the objective, according to Doctor Nadia G. PAYOT is to «Stimulate the face, prevent it from sleeping and intoxication, keep it alive». Nadia PAYOT created the Payot brand in 1920, she invented facial gymnastics which gave birth the same year to "Modelage aux 42 mouvements". How were these techniques born? While traveling to New York, Dr. Payot met a dancer named Anna Pavlova. During her performance, Dr. Payot notices the difference between the ballerina's body which is supple and toned, and her face, marked by fatigue and tension. A few years later, Nadia PAYOT developed a real «physical culture of the face» by drawing inspiration from the preparation exercises of the dancers. A real workout for the face! As with any training, what matters is consistency! The exercises consist of repeating well-defined facial expressions to relax and strengthen the muscles thus preventing expression fine lines. They ensure a fresh complexion by contributing

to the oxygenation of the skin. Isn't that great? Are these ancient practices the source of the new sexy trend called Facial Yoga? Facial Yoga is a natural alternative to anti-aging remedies, combining both physical gymnastics and beauty treatment. Facial Yoga helps tone facial muscles, smooth wrinkles and restore younger-looking skin. "There is almost visible facial rejuvenation of almost 3 years over a 20-week period," confirms Dr. Murad Alam, professor of dermatology at the Feinberg School of Medicine at Northwestern University.



Facial yoga is inspired by body yoga to offer postures, also called asanas, using facial expressions. These postures relax the muscles of the face which are contracted throughout the day. It can be practiced at home, after a yoga session or just before going to bed. In recent years, the importance of facial massages has started to gain even more importance. Tools are intended to accompany the application of cosmetic products to ensure maximum efficiency. Jade Roller, Gua sha and other tool are invading the internet... Believe it or not, this business is worth over 78 million dollars! The root-story is vague, but most of the brands that sell face-rollers are based in China. Rollerblades have mystical powers; indeed, jade stone has powers. It represents protection and healing. It promotes qualities like wisdom, mental balance and internal peace. The two qualities of these tools are the low price and the ease of use, which seem to appeal to millennials. The take-home message is that the face, just like the body, needs exercise to keep it glowing and youthful. Get your hands ready, get set, go!

<https://www.youtube.com/watch?v=17KgZVkiT-mo>