

Ma
routine
massage
visage

EVA BAYLE



Quoi de mieux qu'un moment self-care pour commencer sa journée ?

L'étape par laquelle on passe toutes le matin, c'est l'étape brossage de dents, rafraîchissement du visage avant de passer au maquillage ou de filer parce qu'on est en retard.

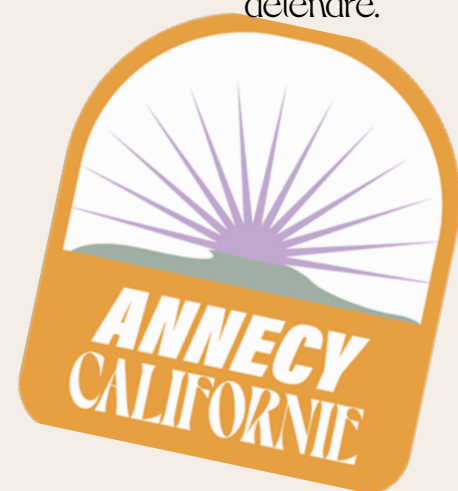
Ici une routine qui peut prendre 2 minutes comme 10, pour révéler son glow, préserver son visage des effets du froid, du chaud du stress, atténuer ses rides ou simplement se donner du love.

Sommaire

1. détendre la nuque et les épaules
2. drainer pour détoxifier
3. hydrater
4. la bouche et le menton
5. le nez et les yeux
6. le front et les pattes d'oie
7. les pommettes et le final

Détendre la nuque et les épaules

Ça n'est pas plus un secret, la zone des trapèzes et de la nuque, c'est bien souvent un gros chantier. Parce qu'on passe nos journées sur un ordi, parce qu'on est stressées, parce qu'on fait un sport qui sollicite cette zone... Bref toutes les raisons sont bonnes pour se dire qu'on y accumule les tensions. Alors la base pour sa routine bien-être, bah c'est de la détendre.



Commençons par respirer un grand coup. Ou deux, ou trois, ou cinq. Ce qu'il faut pour créer de l'espace entre tes oreilles et tes épaules (kikou les profs de yoga)



Étirer la cage thoracique en utilisant la totalité de vos paumes de mains.

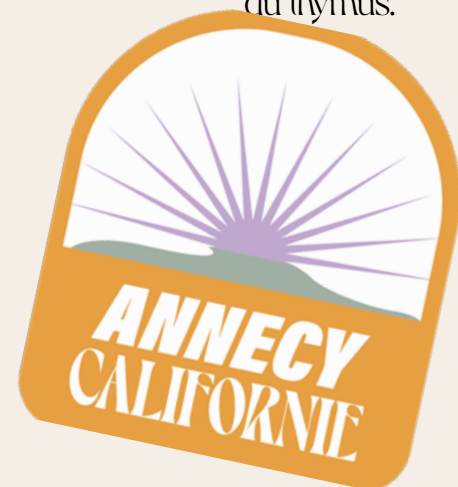


Avec ou sans huile (ou crème), faites des mouvements circulaires sur vos trapèzes.

Drainer pour de- toxifier

Allez, hop, on dit Ciao aux petits déchets accumulés dans le visage, parce que oui, dans le visage aussi ça circule.

On vient donc à travers des mouvements très légers, stimuler la lymphe, aussi endormie que toi, pour qu'elle fasse son petit train train en direction des ganglions et du thymus.



Pompage de la chaîne ganglionnaire des clavicules.

Utilisez la pulpe de vos doigts pour effectuer de légères au dessus et au dessous de votre clavicule en suivant la ligne de l'os



Avec légèreté, faites des mouvements circulaires sur les côtés de votre cou



Tracez des lignes avec la pulpe de vos doigts, toujours du centre du visage vers les oreilles en finissant par longer les côtés du cou jusqu'aux clavicules.

sous la mandibule, sur la mandibule, sur la lèvre supérieure, sous les yeux, sur les sourcils, sur le front

N'hésitez pas à faire des allers-retours de haut en bas, doigts en V, autour de vos oreilles avant de redescendre sur les clavicules.



Hydrater

L'étape qu'on connaît toutes plus ou moins. Qu'on se mette de la crème tous les jours ou qu'on attende que ça tire, à priori pas de grande complexité. Je vous propose ici de faire votre hydratation en deux étapes.



Utilisez une eau florale, ou un hydrolat. Vaporisez votre visage ou appliquez votre hydrolat sur un coton pour passer ensuite sur votre visage. Double fonction, ça nettoie et ça rafraîchit la peau.



Si vous utilisez de la crème hydratante, appliquez-la par noisettes sur les zones les plus sèches de votre visage ET sur votre cou. Prenez le temps d'apprécier la fraîcheur ressentie sur ces zones en respirant un grand coup. puis étalez très légèrement votre crème, sans la faire pénétrer, afin qu'il vous en reste pour les étapes d'après



Si vous utilisez de l'huile, étalez-en une couche sur vos paumes de mains. Déposez vos mains sur votre cou puis sur vos joues et votre front. N'hésitez pas à rester les mains posées sur chaque zone le temps d'une grande respiration. Puis lissez le tout en allant toujours en direction des oreilles.

Avec votre huile ou votre crème, tracez des traits sur votre zone T. (menton, nez, sourcils) Parce qu'on le sait que cette zone-là on l'oublie tout le temps.



La bouche & le menton

Venez on avoue, parfois on rêve d'avoir une bouche à la Angelina.

Et bien là c'est pas du tout ce qu'on va avoir comme résultat. L'idée c'est quand-même de repulper un peu les lèvres mais aussi et surtout d'assouplir les contours de la bouche pour retarder l'effet "rides de fumeuse".



Attrapez votre menton entre vos doigts et faites de petits cercles en faisant bouger votre menton. Commencez par le faire de façon simultanée, puis alternée. Laissez votre bouche s'ouvrir et suivre le mouvement.



Pincez vos lèvres entre votre index et votre pouce et pressez, par accoup, depuis l'extérieur des lèvres jusqu'au centre et faites le chemin en sens inverse.



Avec vos index, faites des formes de virgules, depuis le pli du menton jusqu'au bord des lèvres. Nul besoin d'appuyer trop fort au risque d'irriter. N'hésitez donc pas à remettre une goutte d'huile pour bien hydrater. Répétez le mouvement plusieurs fois. Vous pouvez aussi faire ces virgules sur votre lèvre supérieure, en mettant vos pouces à l'intérieur de votre bouche.

Déposez la pulpe de vos index et de vos majeurs sur votre bouche, au centre. Puis étirez jusqu'aux bords de vos lèvres. (là j'ai mis mon pouce mais c'est bien du majeur dont on parle)
Répétez le mouvement plusieurs fois.



Le nez & les yeux

On pense souvent au travail sur les cernes, parce qu'on en a ras le boulon d'avoir des Samsonite sous les yeux, mais pour de vrai, vous pensez à donner du love à votre nez ?
Bah voilà, on y va.



Posez la pulpe de vos index à la base de vos narines et faites des mouvements circulaires. Répétez le mouvement plus haut. (Ce mouvement aide à dégager les sinus.) Puis avec vos index et vos majeurs, pianoter la base de vos sillons nasogéniens en direction de pommettes.



Avec un doigt, tracez une ligne sur le long de votre nez. Faites des aller-retours depuis le bout du nez jusqu'au front.



Avec la pulpe de vos index, suivez le contour de l'os orbitaire. Suivez vos sourcils depuis le centre vers l'extérieur puis redescendez et revenez vers l'intérieur de l'œil.

Avec vos doigts, pianotez sur la ligne des cernes et chassez les par un mouvement de fouet. Faites le même mouvement en suivant la ligne de vos sourcils.

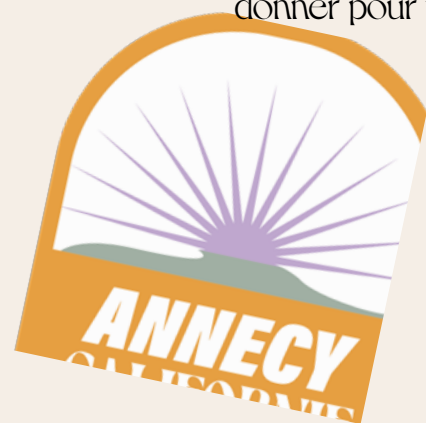


Le front & les pattes d'oie

Je vous vois, froncer les sourcils là. Et faire rugir votre petite ride du lion.

On va vite détendre tout ça, parce que je sais que c'est pour ça que vous êtes vraiment là.

Et puis les pattes d'oie, d'accord ce sont les rides des meufs qui sourient mais tant qu'on est là autant tout donner pour faire mieux qu'un lifting.



Posez vos doigts en ligne les uns en face des autres, au bord de l'œil. Étirez-les en opposition, vers l'oreille et vers le front.

Posez un index au-dessus de la ligne du sourcil et remontez, en diagonale, vers la naissance des cheveux. Puis faites la même chose avec l'index de l'autre main. Et recommencez, plusieurs fois. Répétez ce même mouvement sur l'autre ligne sourcilière.



Continuez ce même mouvement en vous baladant sur le front, faire des aller-retours de gauche à droite jusqu'à vous concentrer sur le milieu du front et cette fameuse ride du lion. Ici, avec la tranche de vos index, remontez, en alterné, depuis la base du nez jusqu'à la naissance des cheveux.

Posez ensuite le bout de vos doigts dans la verticale de votre front, en ligne. Étirez les doigts d'une main en laissant l'autre main à sa place initiale. Répétez le mouvement plusieurs fois puis faites la même chose avec l'autre main. Vous pouvez ensuite répéter cette alternance en ajoutant un mouvement de râteau pour travailler dans la verticalité et l'horizontalité en même temps.



Posez une main à la verticale sur votre front et lissez depuis vos sourcils jusqu'à la naissance des cheveux, puis répétez le mouvement avec l'autre main. Vous pouvez le faire une dizaine de fois. Puis posez vos paumes de mains l'une à côté de l'autre et lissez votre front en ramenant vos mains chacune vers l'extérieur.

Les po- mettes & le final

On finit bien-sûr par faire shiner les pommettes pour rivaliser avec Kim K et Madonna.
Et puis c'est l'heure de stopper le kiïï alors on s'inonde de love.



Posez la tranche de votre index ou de votre majeur sur la joue et faites remonter la pommette. Répétez le mouvement en alterné en utilisant également le même doigt de la main opposée.



Positionnez vos index et majeurs en crochets autour de vos pommettes et étirez-les en direction des oreilles.



Mettez vos index et vos pouces en pince et faites de légers pincements, d'abord sur vos pommettes puis sur l'ensemble de votre visage.



terminez votre routine en lissant, par des mouvements très légers, du bout des doigts, la totalité des zones que vous avez travaillées avant de redescendre vers la poitrine. Étirez-vous.



Un sourire, un clin d'œil dans le miroir et en avant zouk pour vivre votre meilleure journée.

Que du
love

