

SYLVIE LEFRANC

Mes secrets de beauté

holistique

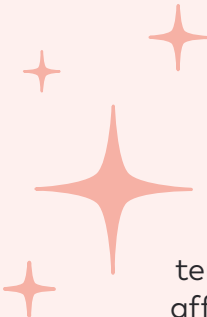
- YOGA DU VISAGE
- FACE-TAPING
- NUTRITION
- ÉNERGÉTIQUE CHINOISE



Tous les rituels de l'autrice du
YOGA DU VISAGE

LEDUC 

50 000
exemplaires
vendus



Vous avez le visage fatigué, des rides, le teint terne ? Saviez-vous que ce n'est pas une fatalité et qu'il est possible de remédier naturellement à tous ces maux qui affectent votre beauté ? L'énergétique chinoise montre en effet que chacun de nous est composé des cinq éléments que sont le bois, le métal, le feu, la terre et l'eau, et que lorsque l'un d'entre eux est déséquilibré, cela affecte directement notre visage.

Puisant dans la richesse des savoirs traditionnels, Sylvie Lefranc nous propose des protocoles pour chacune de ces problématiques :

- » le point sur **les équilibres du corps** et **le rôle des éléments** de l'énergétique chinoise sur notre visage ;
- » tout ce qu'il faut savoir pour reconnaître **les manifestations d'un déséquilibre** ;
- » le mode d'emploi pour une application ultra-pratique : **15 protocoles d'acupression, 25 exercices de yoga du visage et 16 applications de face taping**, ainsi que les aliments et les couleurs de vêtements à privilégier.

La meilleure alternative à la chirurgie esthétique.

SYLVIE LEFRANC est experte en yoga du visage, en énergétique chinoise pour la beauté du visage, et facialiste. Elle a créé une méthode holistique unique de yoga du visage à laquelle elle a formé plusieurs centaines de praticiennes. Elle a à cœur de prodiguer des conseils et des soins destinés à révéler la beauté naturelle de chaque visage. Elle est l'auteur de *Je m'initie au yoga du visage*, du *Yoga du visage* et de *Mes cartes Yoga du visage* aux éditions Leduc.

18,95 euros

Prix TTC France


ISBN : 979-10-285-3042-6



9 791028 530426

editionsleduc.com

LEDUC 



Rayons : Santé,
bien-être

**Mes
secrets
de beauté
holistique**

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Je débute le yoga du visage, c'est malin, 2023.

Mes cartes Yoga du visage, 2022.

Mes automassages beauté, 2021.

Je m'initie au yoga du visage, 2021.

Yoga du visage, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Édition : Audrey Peuportier
Relecture : Marion Thévenot
Design de couverture : Caroline Gioux
Conception graphique : Caroline Gioux
Maquette : Sébastienne Ocampo
Photographies de Sylvie : Catherine Delahaye
Stylisme : Amélie Callier Broyer
Autres photographies : © AdobeStock

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3042-6

SYLVIE
LEFRANC

Mes
secrets
de beauté
holistique

A cluster of five decorative stars in a reddish-brown color, positioned to the right of the main title. The stars vary in size and brightness, with the largest one being a prominent four-pointed star.

SOMMAIRE

Introduction	7
L'éveil de la beauté et le bien-vieillir par la médecine traditionnelle chinoise	11
L'élément Eau	29
L'élément Bois	71
L'élément Feu	111
L'élément Terre	155
L'élément Métal	187
Table des matières	220

INTRODUCTION

Faire la paix avec notre corps et notre visage. Nous reconnecter à la sagesse profonde et à la magie qui se manifeste à chaque instant de notre vie. (Ré)apprendre à nous toucher avec bienveillance et amour. (Re)devenir les gardiennes de notre temple et (ré)apprendre à décrypter les messages qu'il nous envoie pour permettre à notre beauté intérieure de rayonner à tout âge.

Voici quelques objectifs de ce modeste ouvrage que j'ai l'immense bonheur de partager avec vous aujourd'hui.

Plus de quatre années se sont écoulées depuis la sortie de mon premier livre, *Yoga du visage : 5 minutes par jour pour rajeunir*, années au cours desquelles vous avez été si nombreuses à me confier votre visage pour des séances individuelles, des ateliers et des formations de yoga du visage ainsi que des soins ; et je suis emplie de gratitude pour ces moments que nous avons partagés ensemble.

Vous êtes venues me voir pour la « surface » (rides d'expression, relâchement, manque d'éclat, imperfections...) et vous m'avez donné accès aux profondeurs de votre être. Nous avons ensemble écouté votre corps et vos émotions, pour que l'harmonie et la lumière que vous souhaitiez dégager à l'extérieur et voir se refléter dans votre miroir soient le reflet authentique de votre bien-être physique et mental.

Notre visage est un langage, celui de notre corps et de notre âme réunis. Il parle de nous, de notre lignée, de notre histoire, de notre nature, de nos forces et de nos faiblesses, de notre rapport au monde et à nous-mêmes.

C'est un langage sacré qui se fait de plus en plus entendre à mesure que le temps passe, non comme une punition, mais comme une invitation à un alignement, à une authenticité, à une joie d'être et de vivre.

C'est un langage universel qui transcende les âges, les civilisations, les cultures, mais que nous avons, pour beaucoup d'entre nous, peu à peu oublié, et que je vous propose de réapprendre à travers ce livre.

Ce sont les sagesses traditionnelles indienne et chinoise, dont je me suis abondamment nourrie au travers de nombreux enseignements reçus de maîtres magnifiques ces vingt dernières années, qui m'ont personnellement permis de renouer avec ce langage.

Celui que j'ai choisi de vous présenter dans ce livre est issu de la médecine traditionnelle chinoise et de l'approche de notre corps et de notre visage à travers les cinq éléments.

Eau, Bois, Feu, Terre et Métal nous constituent, comme ils constituent tout élément naturel.

Chacun de nous en est une combinaison unique qui se reflète dans notre morphologie, dans notre état d'esprit, dans nos forces et nos fragilités physiques, dans notre rapport au monde, dans nos émotions... et dans la façon dont notre visage va vieillir.

Connaître ces liens nous permet de mieux nous comprendre, de mieux nous accepter et de mieux nous accompagner au fil des ans pour que chaque année qui passe soit une source de joie et de bien-être. Cela nous offre l'opportunité de rétablir la communication avec notre

corps et avec notre visage, de réapprendre à les connaître et à les entendre, pour pouvoir les soutenir dans cette recherche d'équilibre, de santé et de beauté qu'ils ont de manière innée.

Nous avons sur le corps et le visage 365 « boutons magiques », qui sont les 365 points d'acupuncture, dont vous avez peut-être déjà pu tester l'efficacité au cours de séances d'acupuncture, dans le cadre d'un protocole de guérison des maux de votre corps. Certains de ces points ont un impact particulier sur notre visage, surtout lorsqu'ils sont stimulés au cours de séquences spécifiques. Certains peuvent nous permettre de revitaliser la peau, d'autres de lisser les rides d'expression, d'autres encore de contribuer à une plus grande fermeté des traits ou de traiter durablement couperose et rosacée...

Six séquences courtes et faciles vous sont ainsi présentées point par point dans le livre, en lien avec chacun des éléments et chaque besoin que votre visage exprime : un circuit pour la longévité, un circuit pour lisser les rides d'expression, un circuit pour donner de l'éclat, un circuit pour calmer couperose et rosacée, un circuit pour retrouver tonus et fermeté dans les paupières, les joues et l'ovale du visage, et un circuit pour une peau saine et éclatante.

Je les ai complétées par des exercices de yoga du visage et des automassages, et surtout par des exercices d'application des *face tapes*, ces petites bandes colorées que l'on a soudainement vues sur les visages de toutes les influenceuses ces dernières années.

Derrière ce phénomène de mode se trouve une vraie sagesse et la possibilité de travailler sur le visage sur les plans à la fois énergétique et musculaire. Aucun exercice de yoga du visage ou automassage ne saurait s'y substituer.

J'ai également l'immense bonheur d'associer à cet ouvrage deux femmes et amies magnifiques, dont j'admire la personnalité et le travail.

Tout d'abord, l'artiste et créatrice Julia Colléaux, magicienne des couleurs, qui crée des vêtements sur mesure en travaillant sur la géométrie sacrée et les éléments. Elle m'a fait l'honneur de compléter chaque chapitre avec son éclairage sur les couleurs que nous pouvons porter au quotidien. En effet, il est possible d'harmoniser les éléments qui nous constituent et d'avoir pour seconde peau un vêtement qui nous équilibre et nous fasse rayonner.

Par ailleurs, la spécialiste en nutrition, conférencière et auteure Virginie Parée, dont j'adore les conseils et les interventions. Elle a créé pour chaque élément une recette saine, simple et savoureuse pour faire de notre alimentation une source d'harmonie, de joie et de bien-être.

Je vous souhaite un merveilleux voyage dans les cinq éléments et une infinité de moments de douceur, de joie et de bien-être avec votre corps et votre visage. Puissiez-vous être en communion avec eux au travers des pratiques décrites dans ce livre et de toutes celles que vous allez créer spontanément.

L'ÉVEIL DE LA BEAUTÉ

**et le bien-vieillir
par la médecine
traditionnelle
chinoise**

La médecine traditionnelle chinoise repose sur une vision énergétique et holistique du corps, qui est considéré comme un écosystème. Le visage est une partie et un révélateur de l'équilibre de ce grand tout. Ainsi, les déséquilibres de la peau et les signaux de vieillissement sont vus non comme des causes à traiter directement et superficiellement, mais comme des révélateurs d'un déséquilibre plus profond sur les plans physique et émotionnel.

Les notions de yin et de yang

Le yin et le yang, révélateurs de cette notion de forces opposées qui doivent être en équilibre pour que règne l'harmonie, représentent un principe structurant de l'approche traditionnelle chinoise de la santé, du bien-être et de la beauté.

Le yin symbolise ce qui est dense, lourd, froid, silencieux, lent, de couleur sombre (la partie noire dans le symbole du yin et du yang), tandis que le yang symbolise ce qui est léger, chaud, bruyant, rapide et de couleur claire.

Ces deux énergies s'interpénètrent en permanence dans notre corps et contribuent à ses fonctions vitales – et ainsi à son équilibre. Lorsqu'une des deux énergies domine au détriment de l'autre, des perturbations physiques et émotionnelles peuvent survenir et se manifester *in fine* par des signaux esthétiques sur le visage.

Ainsi, à titre d'exemples, de profondes rides sur le front et/ou entre les sourcils vont être la manifestation d'un excès de yang, des paupières tombantes et un relâchement du bas du visage révéler un déficit de yang et un teint rouge et enflammé un déficit de yin.

L'équilibre yin et yang : qi et sang

La vie dans notre corps se manifeste et est possible par la circulation continue d'un flux d'énergie, d'un souffle vital, appelé « qi ». Cette notion de qi est au cœur de la médecine traditionnelle chinoise, comme de la plupart des médecines traditionnelles, et a notamment pour équivalents le ki en médecine traditionnelle japonaise et le prana en ayurvéda. La notion de circuits énergétiques de communication est également présente dans les travaux d'Hippocrate, comme dans les médecines traditionnelles d'Amérique du Sud.

Ce qi est une puissante force, qui, bien qu'elle ne puisse être appréhendée par nos organes des sens ou mesurée par des appareils traditionnels, est présente dans toutes les manifestations de la vie. Sa circulation influence très concrètement notre corps physique, nos émotions et nos pensées.

De nature yang, le qi, lorsqu'il est en équilibre, est une énergie légère et active, qui circule dans l'ensemble du corps et nous permet de nous sentir bien à l'intérieur et de rayonner à l'extérieur.

Lorsqu'il est congestionné, une sensation corporelle et une impression mentale d'oppression et de stagnation peuvent se produire. À l'inverse, lorsqu'il est irrité, il crée une agitation intérieure excessive, telle une tornade qui crée le chaos partout où elle passe.

Sa nature yang agit de concert avec une substance yin circulant également dans le corps, qui est le sang.

Substance plus familière pour nos esprits occidentaux, le sang est également de première importance pour la médecine traditionnelle chinoise. Plus dense que le qi et de nature yin, il circule dans tout le corps dans un faisceau de vaisseaux que sont les artères, les veines et les capillaires. Il a pour fonction de nourrir les organes vitaux et l'ensemble du corps.

Sang et qi représentent donc un premier duo yin-yang fondamental à la santé et à l'équilibre du corps.

Au-delà du qi et du sang, un certain nombre d'autres fluides circulent à l'intérieur du corps et contribuent à son bon fonctionnement (salive, larmes, transpiration, mucus...) en lubrifiant notamment les muscles, les articulations, le cerveau, les os, les organes des sens... Plus superficiels que le sang, ils sont également de nature yin, et leur déséquilibre peut se traduire par une sécheresse persistante, notamment des lèvres, de la peau, des yeux...

Le jing, notre essence

Au-delà du qi, du sang et des fluides évoqués précédemment, la médecine traditionnelle chinoise introduit une quatrième substance, appelée « jing », que nous pourrions traduire par « essence », et qui est de nature à la fois yin et yang. Héritée de notre lignée et donc porteuse d'une dimension génétique, elle est également impactée par notre mode de vie, ce que nous respirons, ce que nous mangeons, ce que nous buvons...

À son plein potentiel à notre naissance, elle s'amenuise à mesure que nous avançons dans la vie, jusqu'à s'éteindre à notre mort.

Les organes vitaux, des duos yin-yang

Le qi, le sang et l'essence sont produits par nos différents organes vitaux et y sont stockés.

Nous avons ainsi cinq paires principales d'organes, chacune étant constituée d'un organe de nature yin et d'un organe de nature yang.

Les organes yin ont pour fonction d'absorber et de transformer les différentes sources de nutrition (l'air que nous respirons, la nourriture que nous mangeons, les liquides que nous buvons, les pensées que nous avons, les émotions que nous ressentons...) en qi, sang et essence. Les organes yang collectent les résidus des processus de transformation à l'œuvre dans les organes yin pour les transformer en une forme qui puisse être facilement éliminée par le corps.

Les cinq paires principales d'organes sont :

- les Reins (yin) et la Vessie (yang) ;
- le Foie (yin) et la Vésicule Biliaire (yang) ;
- le Cœur (yin) et l'Intestin Grêle (yang) ;
- la Rate (yin) et l'Estomac (yang) ;
- les Poumons (yin) et le Gros Intestin (yang).

Auxquelles s'ajoute une sixième paire, qui est associée au duo d'organes Cœur-Intestin Grêle et qui le protège : le duo Péricarde (yin) et Triple Réchauffeur (yang).

Chacune de ces cinq paires principales est associée à un élément, à un créneau horaire dans la journée, à une saison dans l'année, à une couleur et à un goût. Chacune est associée à un élément (un organe des sens) sur le visage, dont la qualité du fonctionnement et l'apparence seront révélatrices de l'équilibre et du fonctionnement du duo d'organes qu'il représente. Elle est particulièrement fragilisée par une des grandes émotions, ainsi que par un élément de l'environnement. Elle a enfin un impact spécifique sur la beauté du visage et/ou le processus de vieillissement.

Vous trouverez dans le tableau ci-après une synthèse de ces différents liens, qui seront ensuite détaillés dans chacun des chapitres dédiés.

	Élément	Fonction esthétique dans le corps	Impact esthétique d'un déséquilibre	Émotion
Reins-Vessie	Eau	Régulation du processus de vieillissement	Vieillesse prématurée	Peur
Foie-Vésicule Biliaire	Bois	Contrôle du flux de qi et stockage du sang	Rides d'expression	Colère
Cœur-Intestin Grêle Maître Cœur-Triple Réchauffeur	Feu	Circulation du sang	Pâleur, ridules ou, à l'inverse, couperose et teint rouge et irrité	Excès émotionnels
Rate-Estomac	Terre	Maintenir le tonus musculaire	Affaissement des traits du visage	Anxiété, rumination
Poumons-Gros Intestin	Métal	Maintenir une peau en bonne santé	Peau trop grasse ou trop sèche	Tristesse

Orifice complémentaire	Saison	Couleur	Goût	Facteur de fragilisation	Heure active dans la journée
Oreilles	Hiver	Noir	Salé	Froid	15 h à 19 h
Yeux	Printemps	Vert	Aigre/acide	Vent	23 h à 3 h
Langue	Été	Rouge	Amer	Chaleur	11 h à 15 h Puis 19 h à 23 h
Bouche	Fin de l'été	Jaune orangé	Doux	Humidité	7 h à 11 h
Nez	Automne	Blanc	Piquant	Sécheresse	3 h à 7 h

Les méridiens et les points d'acupression : des voies d'accès privilégiées au qi

Les méridiens sont les chemins qu'empruntent le qi et le sang pour réaliser leur mouvement perpétuel dans le corps, et traverser ainsi les différents organes et les membres du corps. Ils constituent une forme de maillage énergétique tout autour du corps, et jouent un rôle très important dans la prévention des déséquilibres physiques en médecine traditionnelle chinoise.

Il y a douze méridiens principaux, chacun étant associé à l'un des douze organes évoqués précédemment, auxquels s'ajoute une dernière paire, les Vaisseaux Conception et Gouverneur qui passent sur la ligne médiane du devant du corps pour le premier et sur la ligne médiane de l'arrière du corps pour le second.

Les méridiens sont symétriques des deux côtés du corps et du visage, et chaque méridien porte le nom de l'organe auquel il est associé. Ainsi, lorsque le qi d'un organe est faible, le qi qui circulera dans le méridien associé sera également faible.

Ces méridiens sont jonchés de points énergétiques particuliers, au nombre de 365, qui sont des points d'accès spécifiques. Leur stimulation permettra d'enclencher des réactions énergétiques, physiologiques et émotionnelles. Comme le dit Nadia Volf : « La stimulation de chaque point est un dialogue avec le destin, comme appuyer sur le bouton d'une sonnette pour appeler l'Univers. »

Ces points sont stimulés par des aiguilles par les acupuncteurs, mais ils peuvent également être activés par la stimulation manuelle, avec les doigts ou avec un outil (gua sha, stylet d'acupression...), pratique appelée « acupression ». C'est que nous allons mettre en œuvre dans

ce livre au travers du choix de points et de circuits destinés à agir sur chaque aspect du processus de vieillissement.

La pression, le frottement, la réalisation de petits mouvements circulaires ou de tapotements sur ces différents points, selon des séquences spécifiques, permettra entre autres de faire circuler et d'activer le qi et le sang s'ils sont stagnants, de les calmer lorsqu'ils sont trop actifs et de les augmenter lorsqu'ils sont insuffisants.

La plupart de ces points d'acupression se trouvent dans des indentations nettes de la structure osseuse, que l'on peut sentir à travers la peau et les muscles, et sont ainsi aisés à localiser en automassage sur son propre corps et son propre visage.

Si vous utilisez vos doigts, les pouces, index et majeurs sont en général les plus aisés et efficaces dans la stimulation des points. La pression des doigts doit être présente, sans créer de douleur, et doit s'ajuster à la fragilité des tissus de manière à ne laisser aucune marque durablement visible. Vous pouvez vous baser sur la pression d'une poignée de main agréable pour vous, et appliquer la même intensité pour les points du corps, et une pression plus légère pour les points du visage (par exemple celle avec laquelle vous vérifiez qu'un fruit est mûr sans vouloir l'abîmer).

Concernant les circuits qui vous sont présentés dans chacun des chapitres, je vous conseille de les réaliser par des mouvements circulaires sur chaque point (une dizaine de rotations) en tournant les doigts dans le sens des aiguilles d'une montre, et de recommencer le circuit que vous aurez choisi trois fois, pour un maximum de bénéfices et d'efficacité. Vous veillerez à respirer de façon fluide tout au long de la stimulation, sans couper votre souffle.

S'il vous est difficile, lorsque vous êtes sur le visage, de coordonner vos mouvements pour que vos deux mains tournent dans le sens

des aiguilles d'une montre, n'hésitez pas à faire l'acupression sur la partie droite du visage, puis sur la partie gauche.

Toutefois, vous êtes l'artiste de votre pratique, et l'être le plus à même de faire évoluer celle-ci au regard du ressenti de votre corps et de votre intuition. N'hésitez pas à expérimenter l'acupression au-delà des lignes directrices fournies dans ce livre.

Les techniques de rajeunissement et de bien-vieillir complémentaires à l'acupression

En complément des circuits d'acupression associés à chaque aspect du processus d'embellissement et de rajeunissement du visage, je vous propose, dans chaque chapitre, des techniques complémentaires, afin de vous offrir la palette la plus variée de pratiques, celles-ci agissant en synergie et permettant à chacune d'elles d'être encore plus puissante et efficace.

Vous y trouverez des exercices de yoga du visage, des automassages et des techniques de *face taping*.

Ce dernier consiste en l'application de bandes adhésives élastiques sur le visage.

Comme l'acupression, le *face taping* a de profondes racines historiques, puisque dès l'Antiquité, les Grecs et les Romains utilisaient des bandes de tissu pour soulager les douleurs musculaires et articulaires du corps.

Le *taping* tel que nous le connaissons aujourd'hui a été principalement développé au Japon, dans les années 1970, par le chiropracteur et



acupuncteur Kenzo Kase. Ce docteur a d'abord créé une méthode de traitement non invasive pour soulager la douleur et favoriser la guérison musculaire du corps, avant de décliner cette technique pour le visage à des fins notamment esthétiques.

Cette technique utilise des bandes adhésives élastiques et hypo-allergéniques qui sont appliquées directement sur la peau pour soutenir les muscles, défroisser les fascias, favoriser la circulation sanguine et lymphatique, et réduire l'inflammation.

Au départ réservée à propos de ces petites bandes de couleur que l'on a vu se déployer soudainement sur une multitude de visages dans les tutos beauté des réseaux sociaux, j'ai pu constater au cours de ma pratique personnelle et de mon enseignement le pouvoir de cette technique en complément de l'acupression, du yoga du visage et des automassages.

Il existe de nombreuses techniques d'application des *tapes*, qui sont plus ou moins aisées à réaliser en toute autonomie. J'ai choisi pour cet ouvrage des applications très simples, facilement compréhensibles, sur la base d'un texte écrit et d'illustrations. Elles n'impliquent, pour la majorité d'entre elles, aucun étirement dans le *tape*, de manière à ce que vous puissiez les réaliser en toute sécurité.

Je vous invite à lire attentivement la suite de ce chapitre avant de réaliser les applications de *tape* qui sont décrites dans chacun des chapitres suivants.

1. LE BON CHOIX DE *TAPE*

Les *tapes* que l'on utilise sur le visage sont des *tapes* spécifiques, ayant une grande souplesse et une adhérence compatible avec la fragilité de la peau du visage. En aucun cas vous ne devez appliquer sur le visage des *tapes* réservés au corps.

En outre, la qualité du *tape* (colle et tissu) est très importante, surtout si vous optez pour des applications de nuit pendant lesquelles les *tapes* resteront collés sur votre visage huit heures environ.

Personnellement, j'utilise les *tapes* dédiés au visage de la marque créée par le docteur Kenzo Kase appelée « Gold Light Touch », qui a une gamme spéciale pour le visage. Avec celle-ci, je n'ai jamais observé la moindre réaction allergique, que ce soit sur moi ou sur mes élèves.

Dans tous les cas, avant toute application à grande échelle sur le visage, je vous invite à faire un test de sensibilité en plaçant un petit morceau de *tape* à l'intérieur de l'avant-bras, à proximité du pli du coude, afin de vérifier que votre peau ne réagit pas après 20 à 30 minutes de pause. Vous pouvez ensuite faire un second test en déposant une petite bande sur la pommette, pour vérifier que la peau de votre visage ne réagit pas non plus à la présence du *tape*.

2. LA PRÉPARATION DE LA PEAU

Les *tapes* doivent impérativement être posés sur une peau fraîchement nettoyée. Parfois, l'utilisation d'huile ou de crème grasse pour nourrir la peau après le nettoyage entrave la bonne adhésion des bandes et peut créer des réactions allergiques, puisque les corps gras se retrouvent emprisonnés sous le *tape*. Dans ce cas, je vous conseille d'attendre 20 à 30 minutes après l'application, de manière que la peau ait parfaitement absorbé le produit. Personnellement, les soirs où j'applique les *tapes*, je ne mets pas de corps gras sur ma peau, mais je la tonifie avec une eau florale (que je vaporise directement sur mon visage ou que j'applique avec un *sheet mask* que j'ai préalablement imbibé pour que ma peau puisse absorber un peu plus d'hydratation). Et si nécessaire, je complète avec l'application d'un sérum aqueux qui hydrate en profondeur sans graisser.

3. L'APPLICATION DU TAPE

Dans la majorité des applications qui vous seront présentées dans ce livre (seule l'application pour la détente des masséters implique un léger étirement du *tape*), le *tape* n'est jamais étiré sur la peau, c'est la peau que l'on déplace très délicatement, dans le respect de son élasticité, sous le *tape* qui se déroule progressivement. Par ailleurs, vous ne devez jamais créer de rides, sous ou autour du *tape*, lorsque vous l'appliquez. Soyez extrêmement vigilant pour la zone du contour des yeux où la peau est particulièrement fragile et très faiblement élastique.

Les *tapes* ne doivent par ailleurs jamais être appliqués sur les zones irritées, enflammées, coupées, abîmées....

4. APPLICATION DE JOUR/ APPLICATION DE NUIT

Le *taping* lymphatique est une application exclusivement de jour des *tapes* sous forme de pieuvre pour ouvrir les canaux lymphatiques, favoriser la circulation de la lymphe et ainsi décongestionner et réduire les gonflements du visage.

Elle doit se faire de jour pour être accompagnée d'une mobilité dans le corps et dans les traits du visage.

Le *taping* « de nuit » peut se faire à vrai dire de jour comme de nuit, et je conseille d'ailleurs de commencer par une application plus courte en journée avant de vous offrir une longue nuit de *taping*.

Cette application cible les muscles dynamiques du visage, qui sont à l'origine des rides d'expression par leurs très fréquents mouvements de contraction. Or ces mouvements sont rarement interrompus la nuit, d'où le fait que nous avons parfois la sensation d'avoir un visage encore plus marqué et tendu le matin au réveil (le parfait exemple de cela est le bruxisme, qui résulte d'une contraction intense du muscle masséter pendant la nuit). Le *tape* sera ainsi déposé de manière que le muscle soit stabilisé dans une position de détente, favorisant ainsi de façon très efficace l'atténuation des rides d'expression, et contribuant à une grande sensation de détente et de lâcher-prise.

Le *taping* de nuit peut également cibler les muscles en perte de tonus musculaire, qu'il va contribuer à lifter en travaillant sur la mémoire musculaire et sur les fascias.