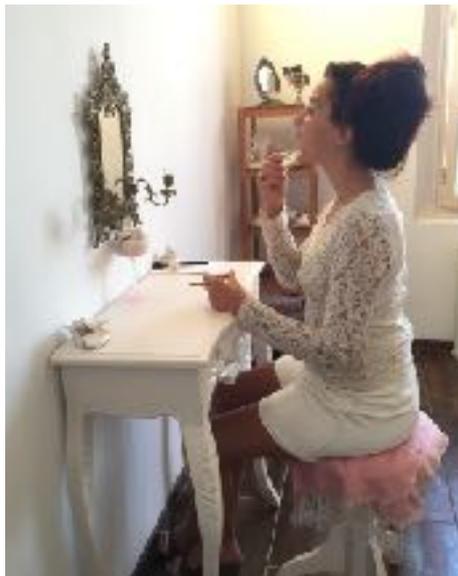


# RITUELS DE BEAUTÉ AU QUOTIDIEN



# **Auto-stimulations du MATIN au réveil**

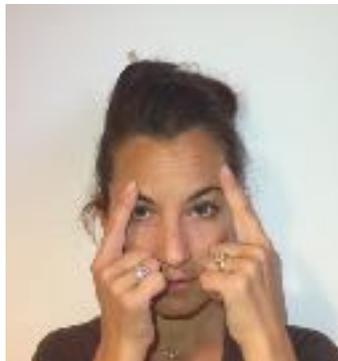
Voici un rituel qui permet de commencer la journée pour le mieux : tout le corps est stimulé par ce traitement de Dien Chan! De là découlent souplesse des articulations, mise en route du système général, tonicité musculaire, vision éclaircie, bonne température corporelle, peau douce et teint clair, cheveux en pleine forme...

## **1 – PAUMES SUR LES YEUX**

Poser *trois fois* sur les yeux les paumes chaudes après avoir été frottées l'une contre l'autre, jusqu'à ce que la chaleur se dissipe.

## **2 - TRAVAIL SUR LES YEUX**

Effectuer des mouvements circulaires avec le majeur, en partant du nez et en passant sur l'os orbital, jusqu'à obtenir une agréable chaleur (YANG), puis tapoter le même trajet,  *cinq fois*, avec la pulpe du doigt en insistant sur les quatre points cardinaux (YIN rafraîchissant).



*Effets bénéfiques = adoucir la peau+ stimuler l'ensemble des systèmes + réchauffer et réveiller le corps*

## **3 – STIMULATION CIRCULAIRE DU VISAGE**

Effectuer des mouvements circulaires, avec les index, majeurs et annulaires regroupés :

- du menton au front avec les paumes des mains, en évitant le nez,
  - de l'intérieur du visage vers l'extérieur (du nez vers les tempes),
- jusqu'à une sensation de chaleur agréable.

*(maximum 3 fois si hypertension)*

*(minimum 5 fois si hypotension)*



***Effets bénéfiques sur le système immunitaire, la digestion et le système urinaire.***

#### **4 – MASSAGE HORIZONTAL DE LA BOUCHE**

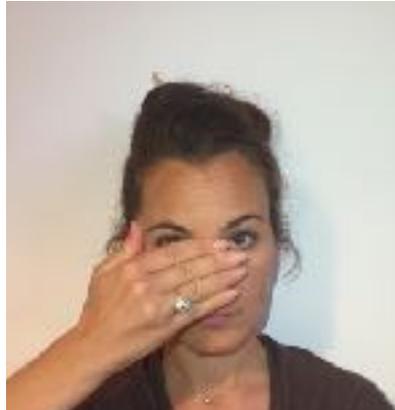
Masser la bouche avec la paume de chaque main (index sous le nez) bien à plat, en alternance : *cinq fois* jusqu'à ressentir une agréable chaleur.

***Effets bénéfiques sur l'ensemble des organes internes, notamment ceux qui participent à une bonne digestion.***



## **5 – MOUVEMENT VERTICAL SUR LE NEZ**

Passer le groupe index/majeur/annulaire de la pointe du nez à la racine des cheveux, mais toujours finir par mouvement ascendant.



Effectuer le mouvement jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur agréable.

*Effets bénéfiques sur le nez (en local), la colonne vertébrale et les muscles du dos : ce massage dynamise et remonte l'énergie.*

## **6 – MASSAGE HORIZONTAL DU FRONT**

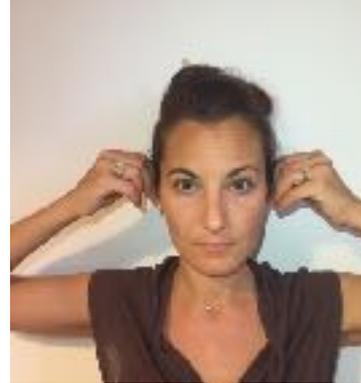
Masser le front avec la paume de chaque main (bien à plat, pouce en haut) en alternance, *cinq fois* jusqu'à sensation de chaleur agréable.



*Effets bénéfiques sur le système digestif, le système urinaire, le système nerveux le cerveau et le dos ainsi que la lutte contre les rides du front.*

## **7 – MASSAGE DES OREILLES**

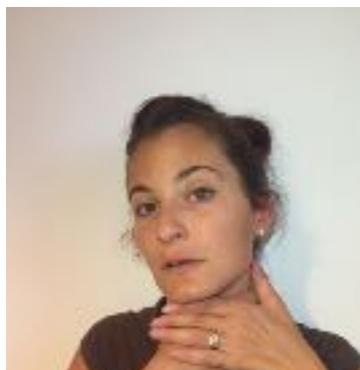
Masser du bout des doigts l'ensemble du pavillon de l'oreille en insistant sur la partie haute, puis frotter rapidement l'avant et l'arrière de chaque oreille, avec l'index et le majeur, jusqu'à une sensation de chaleur agréable.



***Effets bénéfiques sur l'oreille = ensemble du corps . On obtient une régulation de la tension et de la température en passant derrière l'oreille (très bon à savoir en cas de bouffées de chaleur!!!). Le massage devant l'oreille est à pratiquer particulièrement lors de désordres chroniques.***

## **8 – MASSAGE VERTICAL DU COU**

Masser verticalement le cou de haut en bas, en alternant avec la paume de chaque main , doigts écartés, *environ cinq fois*, jusqu'à obtenir une agréable chaleur.



***Effets bénéfiques sur la gorge en local dont la peau sera plus douce et tonique (cela réduit aussi les rides du cou!).***

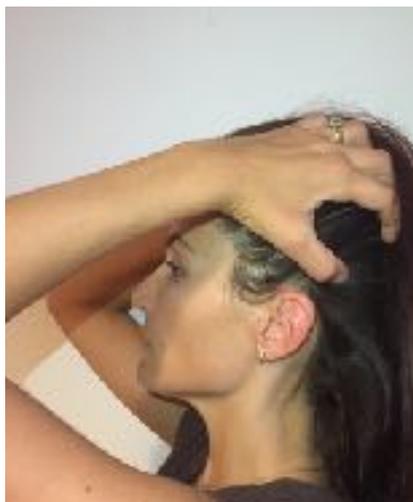
## **9 – MASSAGE HORIZONTAL DE LA NUQUE**

Masser en alternance la nuque avec chaque main, *environ 5 fois*, jusqu'à obtenir une agréable chaleur.



*Effets bénéfiques = assouplir la nuque + redonner du courage et de la confiance en soi + stimuler le système nerveux.*

**10 – MASSAGE DU CUIR CHEVELU + des tempes** avec le bout des doigts, du front à la nuque, *environ cinq fois*, jusqu'à obtenir une chaleur agréable.



*Effets bénéfiques = RESET CERVEAU – lutter contre l'insomnie - éviter l'alopecie – diminuer le stress – apaiser la mémoire et les maux de tête.*

## **11 – TAPOTER LES OREILLES**

Poser la paume des mains sur les oreilles et tapoter du bout des doigts, l'arrière de la tête.



*Ce mouvement de ventouse est poétiquement appelé en médecine traditionnelle chinoise : « Battre le tambour céleste ».*

***Effets bénéfiques = réveiller l'oreille interne + lutter contre la perte de mémoire.***

## **12 – MOUVEMENT DES DENTS ET DE LA LANGUE**

Avec la bouche fermée, claquer des dents, tourner la langue en touchant les gencives, saliver abondamment, puis avaler cette salive : *la médecine chinoise appelle joliment cela « Avaler le fluide de jade ».*

***Cela sert à réactiver la salive du matin (salive = antiseptique, à avaler plusieurs fois).***

***C'est bon pour l'œsophage et l'estomac, contre les maux de gorge, contre la constipation.***

*Après ce protocole autour du visage, on finalise le « réveil » en local sur le corps.*

**13 . FROTTER VIVEMENT L'INTÉRIEUR ET L'EXTÉRIEUR DE CHAQUE COUDE AVEC LA MAIN OPPOSÉE.**

*Effet bénéfique = réveiller et assouplir toutes les articulations.*

Ensuite, on enchaîne sur un brossage et un drainage lymphatique du corps (Boulado).

(Cela a fait l'objet d'un article à part entière : <https://partoimeme.com/prepare-corps-ete/>)

Les effets beauté de ces rituels matinaux se feront vite sentir...

Mais le principal est quand même la santé recouvrée et conservée, grâce à l'énergie remontée dans tous nos systèmes.

# Programme express sublimateur du visage lors de l'application d'un produit (lotion, crème / huile / sérum)

Grâce à ce massage linéaire, on booste son énergie, en favorisant l'apport sanguin nourricier et l'échange entre les différents tissus qui constituent la peau.

Le but est au fond de normaliser la circulation de la face et du cou, avant tout éventuel traitement spécifique.

Avoir une peau idéale à tout âge est un rêve entretenu par les femmes (et les hommes, mais ils s'en cachent davantage !

Pensez aux bains de lait d'ânesse de la belle Cléopâtre...) de toute culture et de tous horizons...

Mais les techniques de massage pratiquées un peu partout de par le monde, sont tombées peu à peu en désuétude en Occident au profit de produits censés être plus miraculeux les uns que les autres... et toujours plus chers, malgré une composition parfois douteuse.

Cependant, avec l'intérêt que suscitent les ravissantes Coréennes et autres belles Asiatiques, les protocoles manuels de soins de la peau sont en train de revenir au goût du jour, notamment tout ce qui concerne les rituels de beauté des Japonaises.

C'est ainsi que j'ai découvert un excellent livre de Chizu Saeki, célèbre esthéticienne au Pays du Soleil Levant :

*Les secrets de beauté des Japonaises - Pour avoir une peau de rêve à tout âge.*

En plus de m'avoir appris plein de choses, Chizu Saeki m'a marquée par nombre de ses propos quasi « philosophiques » sur la beauté, et il en est trois que je veux vous transmettre :

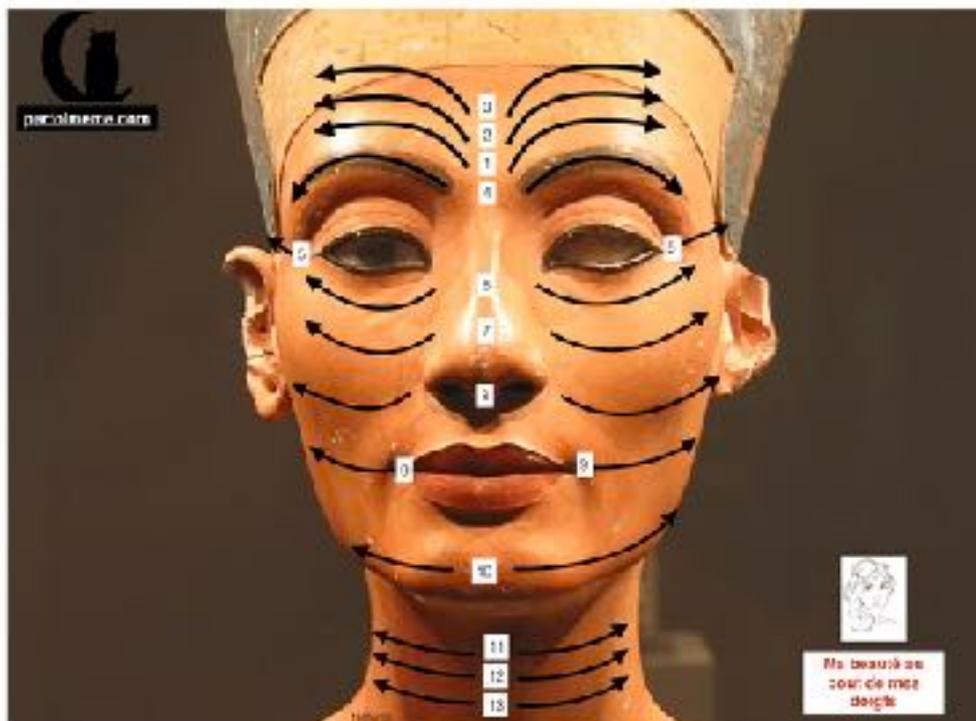
- « Une personne est belle lorsqu'elle se connaît réellement, qu'elle sait ce qu'elle dégage et est à l'aise avec cela ».

- « Tout le monde peut prendre soin de sa peau. Il suffit de le vouloir et de s’y mettre ».
- « Le simple fait de toucher votre visage, d’exercer de petites pressions avec vos doigts ou la paume de vos mains, ou de l’envelopper entre vos mains, fait des merveilles sur votre peau ».

*Alors, quelle technique adopter pour faire de l’application de votre produit un rituel de beauté à part entière ?*

Il suffit de suivre un trajet avec la pulpe du pouce, de l’index ou du majeur, 15 fois avec une pression très légère au départ, puis de plus en plus appuyée jusqu’au dernier passage.

Ce sont ces différences de pression qui vont permettre d’agir sur l’ensemble des tissus des couches successives de la peau.



# Rituels du SOIR, BONSOIR...

(À pratiquer au lit !)

## Du côté du Dien Chan

- Peigner le cuir chevelu 100 fois, du front et des tempes vers la nuque, avec le bout de vos doigts, ou un peigne en corne ou en bois.
- Frotter les plantes de pieds l'une contre l'autre, jusqu'à ce qu'elles se réchauffent. Terminer par un massage du dessus de chaque pied avec l'autre pied. (assouplissement).

## À pleines mains : détente assurée !

- 1) Préhension : une main sur le front, l'autre sous le menton.
- 2) Caresses ascendantes des joues : du menton vers la tempe, en alternant les mains, une joue après l'autre.
- 3) Étirement du pourtour de la bouche : index et majeurs en V autour écarté en remontant vers les joues ; relâcher et reprendre *trois fois*.
- 4) Caresses ascendantes du front : alternance des mains, avec une pression ferme, *pendant deux minutes*.

## **Du bout des doigts : finir d'éliminer les tensions !**

Utiliser les majeurs. *Rester environ une minute sur chaque point.*

**Tout le visage bouge avec les doigts qui se déplacent sur la peau.**

Le mieux est de le faire tous les soirs, avec une huile aromatisée adaptée (cela fera prochainement l'objet d'un nouvel article sur le blog).

- points du front : ceux qui sont situés au-dessus des yeux, à la racine des cheveux ; ceux que l'on trouve sur le même axe, en descendant à mi-chemin entre cheveux et sourcils ; puis ceux du même axe, en descendant sur les sourcils
- coin extérieur des yeux
- coin intérieur des yeux
- points en haut haut de chaque pommette, sous le milieu de l'œil
- points sur le même axe en descendant dans le creux sous l'os de la pommette (à hauteur des narines)
- point au creux de la lèvre supérieure sous le nez
- point au milieu du menton
- points de chaque côté du menton
- points à mi-chemin entre menton et articulation de la mâchoire, sur l'os mandibulaire
- massages circulaires vers l'arrière de la tête dans le creux de l'articulation de la mâchoire (un peu devant le tragus à mi-oreille).



**NDLR : ON TONIFIE LA ZONE AVEC L'INDEX, MAIS ON APAISE AVEC LE POUCE OU LE MAJEUR, VU QUE LA SURFACE SUR LAQUELLE ON APPUIE EST SENSIBLEMENT PLUS GRANDE.**

**PENSER À BIEN RESPIRER.**

**ADOPTER LA POSITION LA PLUS CONFORTABLE POSSIBLE.**