

SYLVIE LEFRANC

MA BIBLE
DU YOGA
DU VISAGE

Le guide de référence pour rajeunir

LEDUC

Méthode naturelle, le yoga du visage permet de tonifier votre visage et d'atténuer et prévenir les signes de l'âge. Alternative respectueuse à la chirurgie esthétique, il est très efficace, sans effets secondaires et s'adapte à tous les âges et besoins.

ÉDITION DE LUXE

Dans ce guide de référence indispensable qui structure pour la première fois la méthode de Sylvie Lefranc dans son intégralité et l'enrichit avec des pas-à-pas, retrouvez :

- **Les fondamentaux du yoga du visage ;**
- **Les causes des signes du vieillissement ;**
- **Les pratiques à adopter pour chaque problématique** (signes de fatigue, rides d'expression, fermeté...) ;
- **Des exercices ciblés pour un rituel de 5 minutes par jour,** avec ou sans instruments de beauté ;
- **Les routines d'automassage ou d'acupression** pour optimiser le résultat du yoga facial ;
- **Un cahier bonus en couleur** détaillant étape par étape trois séances complètes de yoga du visage sur les organes des sens, accompagnées d'enregistrements audio.

Sylvie Lefranc est experte en yoga du visage, en énergétique chinoise pour la beauté du visage, et facialiste. Créatrice d'une méthode holistique unique, 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'auteure de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc, dont *Je m'initie au yoga du visage* et *Mes secrets de beauté holistique*.

ISBN : 979-10-285-3455-4



31,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Bien-être, beauté

editionsleduc.com

LEDUC

MA BIBLE DU
YOGA
DU VISAGE

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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseillère éditoriale : Nathalie Ferron

Coordination éditoriale : Carole Fossati

Édition : Camille Le Dain

Relecture : Anne Rémond

Design de couverture : Antartik

Illustrations de couverture : Ophélie Dhayere

Maquette intérieure : Emilie Guillemin

Photographies : Catherine Delahaye

Illustrations intérieures : AdobeStock

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3455-4

SYLVIE LEFRANC

MA BIBLE DU
YOGA
DU VISAGE

L'EDUC 

SOMMAIRE

Introduction	7
PARTIE 1. Le yoga du visage : une approche holistique au service de votre beauté	11
PARTIE 2. Le visage sous l'angle anatomique	39
PARTIE 3. Le visage sous l'angle énergétique	63
PARTIE 4. L'évolution de notre visage à travers le temps	105
PARTIE 5. Les outils de la beauté holistique	113
PARTIE 6. Réduire les signes de fatigue	133
PARTIE 7. Lisser les rides d'expression	203
PARTIE 8. Redonner tonus et fermeté	301
PARTIE 9. Retrouver un visage harmonieux	415
PARTIE 10. Vos routines beauté	437
Glossaire	453
Table des matières	463

INTRODUCTION

Quel immense honneur pour moi de voir mon approche du yoga du visage entrer dans la collection de référence des bibles des éditions Leduc.

J'ai conçu cet ouvrage de synthèse afin qu'il soit le plus complet et utile possible, tant pour les professionnels de la beauté et du bien-être que pour les personnes pratiquant le yoga du visage pour elles-mêmes.

Y sont réunis les principaux exercices de yoga du visage, d'automassages, d'acupression, de *face taping*... que mes désormais nombreuses années d'enseignement auprès de vous m'ont permis d'identifier comme étant non seulement les plus efficaces, mais également les plus aisés à enseigner comme à réaliser parfaitement.

Ces exercices sont déclinés autour de quatre grandes problématiques, inspirées des préoccupations majeures de mes élèves :

1. Réduire les signes de fatigue
2. Lisser les rides d'expression
3. Redonner tonus et fermeté au visage
4. Retrouver un visage harmonieux

Ces exercices peuvent être effectués en prévention comme en correction.

Des programmes d'exercices par sous-problématique vous sont proposés pour chacun de ces thèmes, tels que le travail sur les cernes pour la réduction des signes de fatigue, le travail sur la ride du lion dans le cadre du lissage des rides

d'expression, le lifting de l'ovale du visage en ce qui concerne le tonus et la fermeté, ou encore le travail sur la symétrie du visage pour ce qui est de l'harmonie du visage.

Si vous êtes concernée par une sous-problématique, je vous conseille de choisir trois ou quatre exercices dans la liste d'exercices qui vous est présentée, et de les réaliser une ou deux fois par jour, pendant quatre semaines. Vous aurez ainsi une base de pratique quotidienne de quelques minutes. Selon le temps dont vous disposez, vous pouvez bien sûr combiner les pratiques de plusieurs sous-problématiques pour concevoir un programme personnalisé afin de travailler sur l'ensemble du visage, pour une durée de pratique quotidienne de quinze à vingt minutes environ.

En outre, comme dans mes cours particuliers ou mes ateliers, il m'a tenu à cœur que ce livre vous offre tout le cadre conceptuel sur lequel reposent mon enseignement et ma méthode de yoga du visage, afin que, professionnelle de la beauté ou non, vous puissiez devenir l'experte de votre visage et apprendre à le lire, à le décrypter, à le comprendre... tant sur plan anatomique que sur le plan symbolique et énergétique.

Votre apprentissage et votre pratique prendront ainsi une autre dimension, celle d'une expertise fine, juste, efficace et bienveillante, qui me semble d'autant plus précieuse aujourd'hui que la popularité croissante du yoga du visage et la profusion de tutos qui l'accompagne sur les réseaux sociaux créent une confusion de plus en plus grande sur le pourquoi et le comment des différents exercices... voire engendrent des effets contre-productifs dont le visage est la première victime.

Ce cadre conceptuel, notamment celui de la médecine traditionnelle chinoise, ouvre des portes exceptionnelles dans la compréhension des liens entre la santé du corps, l'équilibre des émotions et la beauté du visage, et nous invite à élargir considérablement la perspective du yoga du visage : cette discipline va bien au-delà de la réalisation quotidienne de quelques minutes d'exercices.

Dans cette démarche holistique, je vous propose également, dans cette *Bible du yoga du visage*, un livret d'exercices inédit qui permet un travail aussi bien sur l'esthétique des organes des sens que sur leur santé et leur bien-être. Les

exercices décrits et illustrés dans le livre sont accompagnés d'enregistrements audio pour que vous puissiez vous laisser guider dans une pratique méditative de reconnexion à vous-même et à votre visage.

Je vous souhaite une riche lecture, une merveilleuse pratique, et surtout beaucoup de douceur et d'amour pour vous-même et pour votre visage.

Affectueusement,

Sylvie

Première partie

**LE YOGA
DU VISAGE :
UNE APPROCHE
HOLISTIQUE
AU SERVICE DE
VOTRE BEAUTÉ**



LE YOGA DU VISAGE

au cœur
de la révolution
beauté naturelle

La méthode proposée dans ce livre ne se limite pas à une approche superficielle du visage. Elle se caractérise par un processus qui agit sur les muscles et les fascias situés en profondeur. Il s'agit d'une méthode de beauté « radicale et autonome » qui transforme le visage de l'intérieur. En comprenant la structure du visage et en adoptant un entraînement approprié, chacun peut atteindre le visage idéal.

Traiter la surface de la peau ne permet pas de résoudre les problèmes d'affaissement du visage. La raison de ce relâchement est en réalité à chercher du côté de l'affaiblissement des muscles. Avec l'âge, les muscles du visage s'atrophient, et les habitudes d'expression accumulées au fil des ans peuvent entraîner une rigidité musculaire, provoquant ainsi des déformations. Comme avec le remodelage corporel, il est possible de prévenir la détérioration et les déformations liées au relâchement en activant en profondeur les muscles du visage.

LA MÉTHODE DE BEAUTÉ RADICALE ET AUTONOME

Dans cet ouvrage, je vous donne les clés pour identifier la cause des problèmes et y remédier à la source. Je crois fermement que la capacité à changer son propre visage est essentielle et, pour cela, il est important de déceler les origines profondes des problématiques du visage et d'agir grâce à la méthode présentée dans ce livre. Ainsi, chacun peut effectuer des entraînements, avec ses propres mains ou des outils. Il est en effet possible de transformer son visage sans avoir recours à la chirurgie. La joie ressentie lors des changements est immense. Non seulement cette méthode peut être commencée à tout moment par tout un chacun, sans formation préalable, mais le résultat est également naturel et stable. Au fur et à mesure de l'entraînement, le visage change progressivement : après un mois, les contours s'affinent ; après deux mois, le visage acquiert une forme plus définie et tridimensionnelle ; après trois mois, les yeux retrouvent leur éclat et le visage rayonne de vitalité.

QU'EST-CE QUE LA BEAUTÉ VITALE ?

La beauté est synonyme de vitalité. En tant qu'êtres vivants composés de tissus corporels, nous possédons, indépendamment du sexe ou de l'origine ethnique, une « sensibilité esthétique » innée qui nous permet de discerner la vitalité. À travers nos yeux, nous percevons le « flux » et la « dynamique » d'une personne. Ces deux éléments sont largement influencés par la structure osseuse, qui sert de fondation, ainsi que par la mobilité (glissement) des fascias, qui jouent un rôle clé dans la beauté vitale.

QU'EST-CE QUE LA BEAUTÉ DU VISAGE ?

Au cœur de l'esthétique japonaise comme dans l'approche du yoga du visage que j'ai développée, il existe un concept fondamental : la beauté de l'équilibre, où la structure (la base) est en harmonie avec la nature, créant ainsi une esthétique de l'espace.

Cela représente une caractéristique unique de la beauté japonaise, qui consiste à percevoir la beauté à travers l'harmonie. Si l'on considère la structure osseuse comme la base du visage, alors la beauté réside dans l'équilibre avec les autres tissus (muscles, graisses et fascias en particulier).

Ainsi, la véritable essence de la beauté faciale est l'individualité, mise en valeur par la structure osseuse. Cette harmonie entre la structure osseuse et les autres tissus crée la beauté chez tous les êtres humains du monde.

UN ÉQUILIBRE GLOBAL ET UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Le visage ne doit pas être considéré seulement comme la somme de parties individuelles, mais dans son équilibre global. Tous les tissus du visage interagissent, il n'est donc pas recommandé de se concentrer uniquement sur le soin des parties préoccupantes (qui n'aurait pour effet qu'une optimisation partielle).

La proportion du visage est façonnée par les muscles, la graisse et la peau. Il est donc important de considérer l'ensemble du visage et de résoudre les problèmes de manière équilibrée. D'une part, le visage étant une structure tridimensionnelle, il faut travailler à la beauté de chacune de ces trois dimensions. D'autre part, essayer de détendre ou de renforcer les muscles de manière locale sans prendre en compte l'ensemble peut entraîner des déséquilibres. Par exemple, lorsqu'on retire la graisse sous les yeux par le biais de la chirurgie esthétique, bien que la zone autour des yeux devienne plus nette et donne une apparence plus jeune, la disparition des irrégularités naturelles sous les yeux peut rendre le visage plus plat, et créer ainsi une impression de malaise.

De même, pour remédier au problème des lèvres qui s'affinent parfois avec l'âge, il existe des méthodes telles que l'injection d'acide hyaluronique pour en augmenter le volume. Cependant, la minceur des lèvres est souvent due au fait que le muscle orbiculaire, situé autour de la bouche, s'affaiblit, ce qui fait que les lèvres se rétractent et que la position de la bouche descend, donnant ainsi l'impression que le visage s'allonge verticalement. Par conséquent, gonfler les lèvres peut en réalité avoir un résultat contraire à l'effet escompté, et accentuer l'allongement du visage.

Ainsi, se concentrer uniquement sur une partie du visage peut entraîner un déséquilibre général. Pour en améliorer l'équilibre global, il est également important que les muscles du visage se déplacent de manière fluide. Si un sourire ne parvient pas à s'épanouir, si la bouche ne peut pas se contracter correctement, ou si les yeux ne sont pas en mesure de se fermer simultanément, l'absence de fluidité de ces mouvements peut conférer une impression d'artificialité.





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.

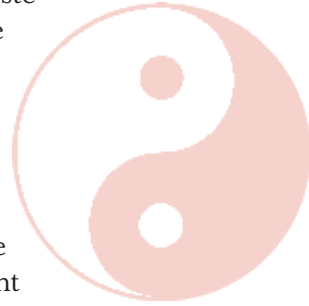
Le yin symbolise ce qui est dense, lourd, froid, silencieux, lent, de couleur sombre (la partie noire dans le symbole du yin et du yang), tandis que le yang symbolise ce qui est léger, chaud, bruyant, rapide et de couleur claire.

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'exemple, 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

Comme on l'a vu, la vie dans notre corps se manifeste et est rendue 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 qui nous permet de nous sentir bien à l'intérieur et de rayonner à l'extérieur.

Lorsqu'il est congestionné, une sensation corporelle ainsi qu'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 engendre le chaos partout où elle passe.

Sa nature yang agit de concert avec une substance yin circulant aussi 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, en particulier 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, ainsi que nous l'avons vu, 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 convertir 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 en outre liée à 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. Ces paires sont particulièrement fragilisées par une des grandes émotions, ainsi que par un élément de l'environnement. Elles ont 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.

	ÉLÉMENT	FONCTION ESTHÉTIQUE DANS LE CORPS	IMPACT ESTHÉTIQUE D'UN DÉSÉQUILIBRE	ÉMOTION	ORIFICE COMPLÉMENTAIRE	SAISON	COULEUR	GOÛT	FACTEUR DE FRAGILISATION	HEURE ACTIVE DANS LA JOURNÉE
REINS-VESSIE	Eau	Régulation du processus de vieillissement	Vieillessement prématuré	Peur	Oreilles	Hiver	Noir	Salé	Froid	15 h à 19 h
FOIE-VÉSICULE BILIAIRE	Bois	Contrôle du flux de qi et stockage du sang	Rides d'expression	Colère	Yeux	Printemps	Vert	Aigre/acide	Vent	23 h à 3 h
CŒUR- INTESTIN GRÊLE PÉRICARDE- TRIPLE RÉCHAUFFEUR	Feu	Circulation du sang	Pâleur, ridules ou, à l'inverse, couperose et teint rouge et irrité	Excès émotionnels	Langue	Été	Rouge	Amer	Chaleur	11 h à 15 h puis 19 h à 23 h
RATE-ESTOMAC	Terre	Maintenir le tonus musculaire	Affaissement des traits du visage	Anxiété, rumination	Bouche	Fin de l'été	Jaune orangé	Doux	Humide	7 h à 11 h
POUMONS- GROS INTESTIN	Métal	Maintenir une peau en bonne santé	Peau trop grasse ou trop sèche	Tristesse	Nez	Automne	Blanc	Piquant	Sécheresse	3 h à 7 h