

SYLVIE LEFRANC

Je m'initie au YOGA DU VISAGE

GUIDE VISUEL

*Tout pour atténuer
la ride du lion,
l'affaissement des
paupières, le double
menton, la perte d'éclat
de la peau, les cernes...*

*5 minutes par jour
pour rajeunir*

*40 exercices
de yoga facial pour tonifier
les muscles affaiblis et étirer
les muscles contractés*

LEDUC 

Le yoga du visage est une méthode naturelle qui permet de tonifier efficacement le visage, diminuer fortement les signes de vieillissement et prévenir leur apparition. Cette méthode est aujourd'hui la meilleure alternative naturelle à la chirurgie esthétique et aux injections. Remarquablement efficace tout en étant parfaitement respectueuse du visage, elle ne présente aucun effet secondaire et s'adapte à chaque femme, à chaque âge.

Avec ce guide visuel richement illustré par plus de 200 photos en couleur, découvrez :

- **Zone par zone, 35 pratiques à adopter** pour tonifier votre peau et lisser vos imperfections : ride du lion, plis d'amertume, affaissement de l'ovale, double menton...
- **Des recommandations ciblées** selon vos aspirations pour mettre en place votre rituel de 5 minutes par jour !
- **25 pratiques d'automassages** avec les mains ou des instruments de beauté adaptés et des points d'acupression, qui complètent les exercices de yoga facial pour un résultat optimal.

60 PRATIQUES 100 % VISUELLES POUR UN VISAGE LISSE, TONIFIÉ ET ÉCLATANT DE JEUNESSE EN 5 MINUTES PAR JOUR



20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2037-3



editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Bien-être, santé

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Yoga du visage, 2019.

Mon coffret beauté 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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Photographies : Catherine Delahaye

Modèle : Sylvie Lefranc

Set design : Amélie Callier Broyer

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition et maquette : Cécile Dick

Illustrations : © Hélène Crochemore p. 12

et p. 18 / Adobe Stock / Shutterstock

Relecture : Audrey Peuportier

Design couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2037-3

Sylvie Lefranc

Je m'initie au
YOGA DU VISAGE
GUIDE VISUEL



LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction	7
Chapitre 1 : À la découverte de notre peau.....	9
Chapitre 2 : Le yoga du visage	23
Chapitre 3 : Les différents instruments de massage du visage	33
Chapitre 4 : Une peau saine et rayonnante	45
Chapitre 5 : Un front lisse et serein	65
Chapitre 6 : Un regard lifté et détendu	87
Chapitre 7 : Des joues fermes et des pommettes hautes	105
Chapitre 8 : Un sillon nasogénien lisse.....	123
Chapitre 9 : Des lèvres douces et pulpeuses	133
Chapitre 10 : Un ovale, une nuque et un cou toniques et fermes....	153
Chapitre 11 : Un visage symétrique.....	177
Chapitre 12 : Médecine esthétique et yoga du visage	185
Conclusion.....	191

INTRO- DUCTION

Quel bonheur pour moi de vous faire découvrir cette merveilleuse discipline qu'est le yoga du visage. **Source de bien-être et de beauté, il répond à notre besoin profond de nous reconnecter avec nous-mêmes.**

Quel plaisir de prendre soin de soi, dans le calme de sa salle de bains, loin des sollicitations multiples du quotidien. Des efforts vite récompensés puisque **cinq minutes par jour suffisent pour tonifier efficacement son visage, diminuer fortement les signes de vieillissement et prévenir leur apparition.**

Mais le yoga du visage est bien plus qu'une pratique « anti-âge ». Il révèle en effet **notre plein potentiel de beauté et de rayonnement**, quels que soient notre âge et notre morphologie. Loin de nous forcer à nous conformer à des standards de beauté artificiels, il nous invite à sublimer notre visage tel qu'il est, et est, en ce sens, une pratique esthétique **qui réveille notre liberté d'Être.**

Votre visage est unique, ainsi que ses besoins. Il convient donc d'aborder les exercices de yoga du visage avec discernement afin d'en respecter la nature : l'état de votre peau, l'origine des rides, l'identification des tensions... Pour que cette pratique extraordinaire vous soit pleinement bénéfique, il est impératif d'en respecter les contre-indications éventuelles.

Chaque chapitre est consacré à une zone du visage afin que vous puissiez choisir plus aisément les exercices qui vous conviennent le mieux. **Se construira alors un lien magique avec votre visage**, que vous aurez plaisir à honorer au travers des exercices proposés. **Il vous le rendra au centuple par un rayonnement, une lumière et un éclat uniques.**

Je vous souhaite une très belle découverte et une merveilleuse pratique.

CHAPITRE

1

À la
découverte
de notre peau



« J'aimerais être façonnée par les risques que j'ai pris. Je sais que cela comprendra des rides, et j'espère que l'image que je renverrai aux autres sera façonnée par tous les défis que j'ai rencontrés dans ma vie, mais aussi, et surtout, par tous les autres visages que j'ai regardés avec amour. »

Louise Erdrich

L'esthétique de notre visage est la combinaison subtile entre le rayonnement de notre peau, la qualité de nos muscles et la forme de notre structure osseuse. Si nous ne pouvons changer ce que la nature nous a donné au niveau de notre structure, nous pouvons par le yoga du visage, sublimer notre peau, et détendre et revitaliser nos muscles, pour faire rayonner notre visage et renvoyer la meilleure image de nous-mêmes. Mais que sont donc la peau et les muscles du visage ?



LA PEAU

Précieuse étoffe qui recouvre le corps, la peau participe, par sa texture et sa lumière, à notre rayonnement extérieur. Au-delà de cet aspect purement esthétique, elle remplit un nombre considérable de fonctions essentielles à notre santé et à notre bien-être. Bien prendre soin de sa peau nécessite d'honorer et de respecter ces fonctions fondamentales, et donc de les comprendre. Revenons dans le détail de sa composition et de son fonctionnement passionnant.

Barrière de protection par excellence, la peau a pour fonction première d'empêcher la pénétration d'agents extérieurs à l'intérieur du corps. Aussi belle et douce soit-elle, la peau n'en constitue pas moins **une forme d'armure qui nous protège contre la plupart des agressions extérieures** (vent, pluie, neige, poussières...). Elle est même capable de se renforcer dans les endroits du corps les plus sollicités (les pieds notamment, pour se protéger des frottements).

Son imperméabilité n'est toutefois pas totale, ce qui lui permet de remplir deux autres fonctions fondamentales : celle d'**éliminer** les toxines accumulées au travers des pores de la peau, et celle d'**absorber certains nutriments** (magnésium, par exemple) et éléments extérieurs,

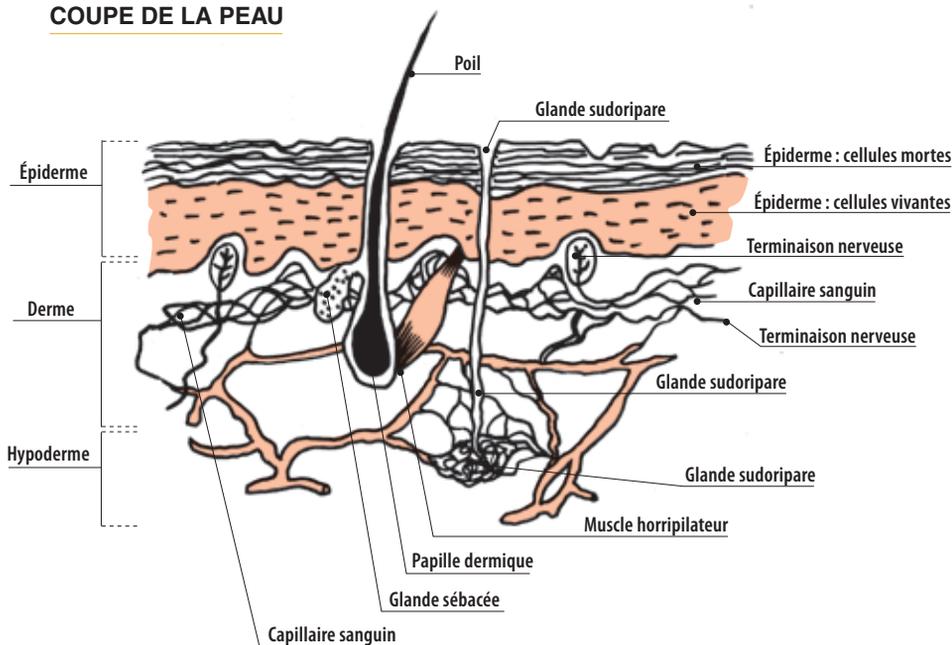
comme la lumière du soleil qu'elle transforme en vitamine D afin d'assurer la bonne santé des os et des dents.

Enfin, organe de sens associé au toucher, **la peau est très innervée** et nous permet de ressentir notre environnement extérieur : froid, chaleur, pression, douleur... mais aussi intérieur, notamment nos émotions.

Les trois couches de la peau

La peau est constituée de trois couches : la couche la plus superficielle, celle que l'on voit, est l'épiderme, la couche intermédiaire est appelée le derme et la couche la plus profonde l'hypoderme ou couche sous-cutanée.

COUPE DE LA PEAU



● L'épiderme

L'épiderme est lui-même constitué de quatre couches.

Sa surface extérieure, encore appelée **couche cornée**, est composée de cellules mortes, qui sont plates et flexibles. La migration des cellules de la couche la plus profonde de l'épiderme (dite couche basale) vers la couche cornée dure environ vingt-huit jours. Cette durée, qui correspond à celle du renouvellement de la peau, tend à s'allonger à mesure que l'on avance en âge.

L'épiderme agit comme un **bouclier de protection de la peau**, chargé de garder les trésors qu'elle contient, au premier rang desquels l'EAU, notamment celle présente dans le derme. Si l'épiderme ne remplissait pas ce rôle, l'eau contenue dans le derme remonterait à la surface et s'évaporerait, laissant la peau déshydratée, ridée et vieillie. Ainsi, plus l'épiderme est en bonne santé, plus le facteur naturel d'hydratation (généralement appelé NMF, acronyme de l'anglais Natural Moisturizing Factors) est élevé.

C'est notamment au travers de l'utilisation de cosmétiques de qualité que nous allons pouvoir garder un épiderme en parfaite santé.

● Le derme

Le derme peut être appréhendé comme un univers aqueux dans lequel évoluent notamment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, ainsi que les nerfs, qui nous donnent le sens du toucher. Il contient également les glandes sudoripares, les glandes sébacées et les follicules pileux. Enfin, et surtout, le derme est traversé de brins fibreux, composés à 80 % d'une protéine dont vous connaissez très certainement le nom : **le fameux collagène**.

Le collagène forme une dense matrice qui empêche la peau de se déchirer lorsqu'elle est tirée ou pincée. Le reste des fibres est composé d'élastine, une autre protéine fibreuse. L'élastine fonctionne comme un élastique en caoutchouc : quand la peau est étirée ou déplacée, l'élastine lui permet de reprendre sa place.

Collagène et élastine sont produits par de petites usines internes appelées fibroblastes, qui sont également à l'origine de l'acide hyaluronique. Lorsque nous sommes jeunes, le collagène et l'élastine sont très denses, ce qui donne à notre peau son aspect « plein » et sans rides. À mesure que nous vieillissons, les fibres de collagène et d'élastine sont progressivement attaquées par les radicaux libres, ce qui les assèche et réduit leur volume, cette perte de volume conduisant la surface de la peau à se replier sur elle-même et à former des rides.

Pour contrer l'action des radicaux libres, nous aurons recours aux antioxydants contenus dans les plantes, que nous pourrions à la fois ingérer et appliquer sur notre peau.

Il est également fondamental de se masser (ou de se faire masser...) régulièrement le visage, les massages stimulant la production de collagène et d'élastine par les fibroblastes... C'est la raison pour laquelle je considère les automassages comme un élément-clé dans la pratique du yoga du visage.

Le système lymphatique contenu dans le derme permet **l'élimination des toxines rejetées par les cellules et les tissus**. Ce système complexe est composé de vaisseaux et de ganglions qui absorbent les déchets intracellulaires et les emportent pour les faire traiter par le foie et éliminer par les reins. Comme tout système d'évacuation, le système lymphatique est d'autant plus efficace qu'il est fluide. Ainsi, tout blocage dans ce système conduira à une accumulation de toxines qui pourra se traduire par des boutons et des irritations de la peau.

Le meilleur moyen d'assurer une bonne circulation lymphatique est de masser votre corps et votre visage. L'autre voie, qui est complémentaire, est de réduire la quantité de déchets rejetés par vos cellules, et donc de toxines auxquelles vous les exposez, par votre alimentation, vos cosmétiques et votre mode de vie.

Enfin, très profondément au sein du derme et jusqu'à l'hypoderme se trouvent les follicules pileux ainsi que les glandes sébacées et les glandes sudoripares. Les premières produisent le sébum, film lipidique qui contribue également à nourrir les tissus. Une fois qu'il est sécrété par les glandes sébacées, le sébum s'attache aux poils et remonte ainsi

à la surface afin de recouvrir la peau d'un doux et protecteur manteau acide.

Quand les glandes sébacées sont hyperactives, le sébum peut s'accumuler dans les pores de la peau, les bloquant et provoquant infections, inflammation, boutons... Les secondes produisent la sueur afin de garder le corps au frais. Elles éliminent également des toxines, fonctionnant ainsi comme un auxiliaire des reins et de l'ensemble du système urinaire.

● L'hypoderme

Sous le derme se trouve l'hypoderme, qui est essentiellement composé de graisse, de muscles et d'une partie du système sanguin. La graisse et les muscles viennent absorber les chocs auxquels est exposé le corps. Ils donnent également sa structure et sa forme au visage. Le relâchement musculaire apparaît donc comme un autre facteur clé dans le vieillissement cutané et dans la sensation que l'ensemble des traits du visage « tombent » vers le bas. **C'est la raison pour laquelle la pratique régulière des exercices de tonification musculaire de yoga du visage va être si bénéfique.**



Le microbiote cutané

Après la découverte du microbiote intestinal, celle du microbiote cutané constitue une révolution majeure dans la compréhension du fonctionnement de la peau, de son rôle de bouclier contre les infections, mais aussi de ses possibles déséquilibres et fragilités.

Ce microbiote cutané est composé de bactéries commensales qui sont présentes à la surface de la peau, dans l'épiderme, ainsi que dans les couches plus profondes, au niveau du derme. Elles protègent notre corps contre une colonisation de bactéries pathogènes en sécrétant des bactériocines et contribuent à la mise en place d'une immunité protectrice contre le risque d'infection. Le microbiome cutané est aujourd'hui considéré comme un composant essentiel de la santé de notre peau et une perturbation de son fonctionnement (appelé dysbiose) apparaît comme un facteur-clé dans l'apparition de certaines maladies inflammatoires de la peau, comme l'acné, la rosacée, ou la couperose...

La façon dont nous prenons soin de notre peau au quotidien, au travers notamment des produits cosmétiques utilisés, a une influence considérable sur notre microbiote cutané, qui évolue dans un milieu légèrement acide, avec un pH autour de 5,6. Pensez à ces précieuses bactéries qui assurent la beauté et la santé de votre peau lorsque vous choisissez vos cosmétiques. Gardez à l'esprit que la peau est un organe vivant, un écosystème à part entière, dont nous devons respecter les fragilités et honorer les forces pour être en parfaite harmonie avec lui.



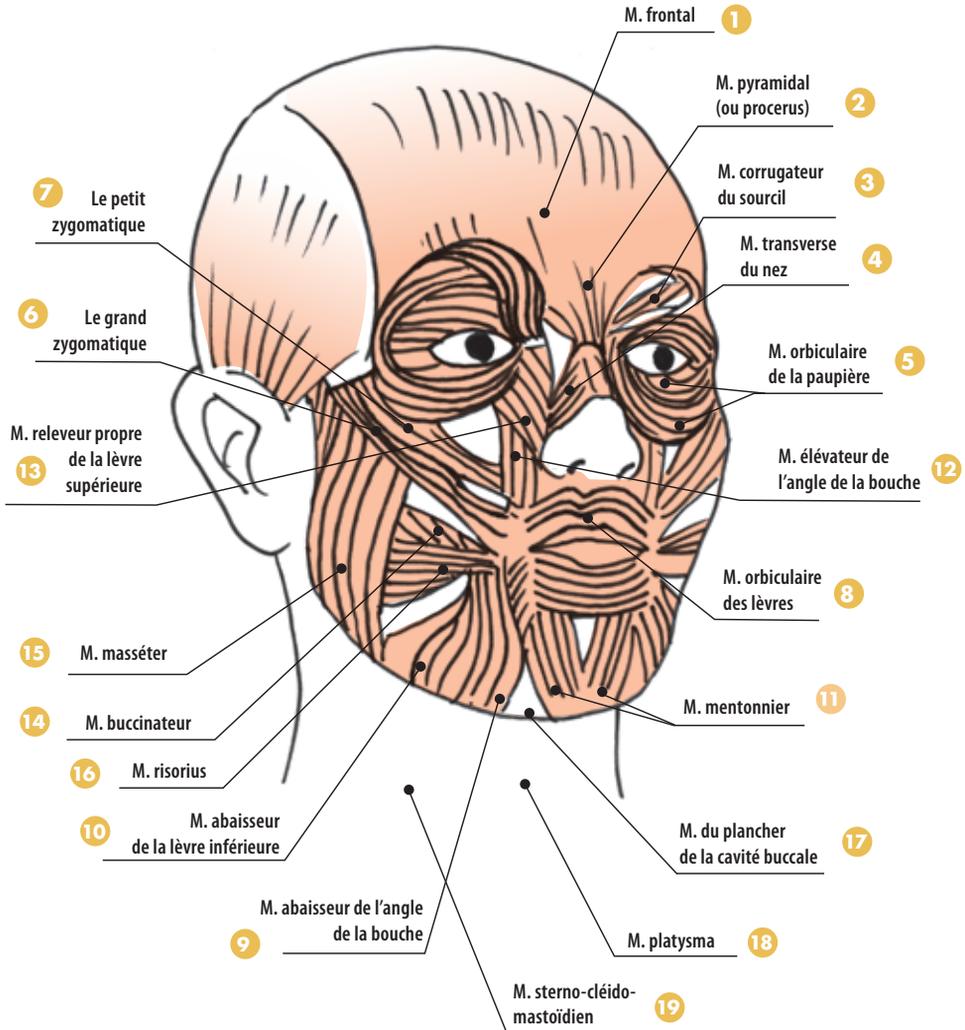
LES MUSCLES DU VISAGE

Le visage comporte une cinquantaine de muscles à l'origine de nos expressions, qui traduisent nos émotions. La façon dont nous mobilisons notre visage révèle, pour l'essentiel, ce que nous ressentons, ce que nous souhaitons communiquer à notre environnement extérieur et l'impact que ce dernier a sur nous. Notre visage est donc, plus que toute autre partie de notre corps, le reflet de notre état intérieur, de nos émotions et de notre rapport au monde.

Lorsque nous sommes jeunes, le collagène et l'élastine de notre derme sont très denses et marquent une frontière entre les expressions de notre visage et l'épiderme, qui reste lisse et rebondi, quelles que soient nos tourmentes intérieures. À mesure que nous vieillissons, cette barrière aqueuse entre les muscles et l'épiderme s'affine et la peau va se mettre à garder la trace de nos mouvements musculaires, même lorsque les muscles reviennent au repos... faisant de notre visage un véritable révélateur de notre monde intérieur. D'ailleurs, un certain nombre de rides portent des noms associés à des états émotionnels : rides d'amertume, vallée des larmes... C'est la raison pour laquelle la gestion de nos émotions est si précieuse dans la pratique du yoga du visage.

Mais quels sont ces muscles ? Que font-ils et que nous disent-ils de nous ? Nous allons voyager ensemble au travers des vingt muscles principaux, repérer leur localisation, et comprendre ce qu'exprime notre visage lorsque nous les sollicitons.

LES MUSCLES DU VISAGE



1 Le muscle frontal

Il s'agit d'un grand muscle plat qui relie les sourcils à la racine des cheveux. Il permet l'élévation des sourcils et entraîne le plissement de la peau du front. Sa contraction permet l'expression de **l'étonnement**.

2 Le muscle pyramidal du nez

Il s'agit d'un petit muscle allongé sur le dos du nez. Il permet d'abaisser l'espace intersourcilier et provoque des sillons transversaux à la racine du nez. L'expression principale associée est **la menace et l'agressivité**.

3 Le muscle corrugateur du sourcil

Le muscle corrugateur est situé dans le coin interne supérieur de l'œil et permet de froncer les sourcils. Ce faisant, il creuse un sillon longitudinal (la fameuse ride du lion) entre les sourcils qui peut devenir permanent avec l'âge. Il sert à exprimer la sévérité, **la désapprobation et la douleur**.

4 Le muscle transversal du nez

Le muscle transversal du nez est composé de deux parties : le compresseur et le dilatateur. Le compresseur permet de contracter les narines tandis que le dilatateur permet aux narines de se dilater. Son mouvement exprime **la mauvaise humeur et le dégoût**.

5 Les muscles orbiculaires des paupières

Les muscles orbiculaires des paupières entourent les yeux (paupières comprises) et commandent l'ouverture et la fermeture des paupières. Ces muscles interviennent également dans le processus d'hydratation et de protection des yeux. Ils se contractent dans **l'expression du souci et de la préoccupation**.

6 Le grand zygomatique

Le grand zygomatique part de l'extérieur des pommettes pour venir s'insérer aux commissures des lèvres. Ce muscle nous permet de faire un sourire « authentique » en attirant les commissures labiales vers le haut et vers l'arrière. Il exprime **le rire et la joie**.

7 Le petit zygomatique

Le petit zygomatique part de l'intérieur des pommettes pour rejoindre la lèvre supérieure. Il permet à la lèvre supérieure de bouger vers le haut et l'extérieur. Il exprime **le chagrin et les pleurs modérés**.

8 Le muscle orbiculaire des lèvres

Le muscle orbiculaire des lèvres entoure la bouche et constitue la part essentielle de la « matière » des lèvres. Ce muscle joue un rôle-clé dans la forme et la taille de la bouche et détermine sa forme lorsque nous parlons. Sa contraction exprime **la réserve**.

9 Le muscle abaisseur de l'angle de la bouche

Il est constitué d'un faisceau de fibres verticales qui définissent l'angle de la bouche et relie les commissures des lèvres au menton. Il permet **l'expression de la tristesse, de la douleur, du sanglot et de l'effroi**.

10 Le muscle abaisseur de la lèvre inférieure

Il s'agit du muscle situé sur le bord latéral du menton et de la lèvre inférieure. Il attire la lèvre inférieure vers le bas et l'extérieur et approfondit le sillon entre la lèvre inférieure et le menton. Il exprime **l'ironie et permet de « faire la moue »**.

11 Le muscle mentonnier

Ce petit muscle est situé de part et d'autre de la ligne médiane du visage, entre les muscles abaisseurs de la lèvre inférieure. Il est également appelé muscle transverse du menton. Il permet d'élever le menton, puis la lèvre inférieure. Sa contraction exprime **le doute**.

12 Le muscle élévateur de l'angle de la bouche

Ce muscle élève la commissure de la lèvre supérieure, creusant le pli génien et découvrant la canine. Il remonte à la verticale en partant de l'angle de la bouche. Il sert à exprimer **la fierté, l'amour-propre, la moquerie et le ricanement**.

13 Le muscle releveur de la lèvre supérieure

Ce muscle est situé entre la lèvre supérieure et le haut de la pommette. Il est constitué d'une part latérale et d'une part nasale. La part

latérale permet de soulever la lèvre supérieure à la verticale et la part nasale à la fois de soulever la lèvre supérieure et les ailes du nez. Il exprime **l'insatisfaction, le fait que quelque chose nous déplaie**.

14 Le muscle buccinateur

Il attire la commissure labiale vers l'arrière, allongeant la fente de la bouche et créant des fossettes. Il aide à la mastication en maintenant la nourriture à l'intérieur de la bouche et est le muscle sollicité par les trompettistes. Il permet **d'exprimer la satisfaction**.

15 Le muscle masséter

C'est le muscle principal de la mâchoire qui nous permet d'ouvrir et de fermer la bouche.

16 Le muscle risorius

Ce muscle se situe à la partie moyenne de la joue. Il attire la commissure des lèvres vers l'extérieur et en arrière. Il permet d'exprimer **l'ironie et de reproduire le sourire énigmatique de La Joconde**.

17 Les muscles du plancher de la cavité buccale

Il s'agit d'un groupe de petits muscles (mylo-hyoïdien et digastrique entre autres), qui tapissent la face inférieure de la mâchoire inférieure et dont le relâchement peut être **impliqué dans l'apparition du double menton**.

18 Le muscle platysma

Ce grand muscle plat et mince va du thorax à la mandibule et à la joue. Il attire la peau du menton vers le bas, abaisse la commissure labiale, tendant transversalement la peau du cou. Sa contraction exprime **la terreur, la douleur ou encore l'effroi**.

19 Le muscle sterno-cléido-mastoïdien

Le muscle sterno-cléido-mastoïdien est un muscle du cou, tendu verticalement entre la clavicule et le sternum en bas et la mastoïde de l'os temporal et l'os occipital en haut. Il permet la flexion, l'inclinaison et la rotation de la tête. Il constitue, avec le muscle platysma, la partie superficielle des muscles antérieurs du cou.

CHAPITRE

2

Le yoga
du visage



Venir étirer, stimuler et détendre les muscles de notre visage au travers des exercices de yoga facial, d'automassage et d'acupression va nous permettre de lisser nos rides d'expression, de redessiner nos volumes, de prévenir et de corriger le relâchement de nos traits et de donner de l'éclat à notre peau.



LES BIENFAITS DU YOGA DU VISAGE

Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, notre visage comprend de nombreux muscles, plats et délicats, que nous sollicitons inconsciemment tout au long de la journée et parfois la nuit, entraînant ainsi notre peau dans le mouvement.

Quand le même mouvement est répété encore et encore au fil des ans, la peau finit par marquer le mouvement du muscle, même lorsque celui-ci est au repos, créant ainsi les rides d'expression.

L'excellente nouvelle est que **ces rides peuvent être très nettement atténuées et corrigées**, lorsque l'on va à la fois détendre, étirer et tonifier les muscles du visage.

L'autre facteur qui intervient dans le vieillissement cutané est l'action de la gravité, qui, peu à peu, entraîne les traits du visage vers le bas : au fil du temps, on observe ainsi que les commissures des lèvres s'inclinent vers le bas, que le nez s'allonge, que les joues s'affaissent et que les paupières tombent sur les yeux.

L'excellente nouvelle encore est que **la pratique des exercices de tonification musculaire va permettre de stopper, voire d'inverser le phénomène**.

Pour finir, le processus de vieillissement fait que le métabolisme de la peau, dont nous avons exploré toute la magie dans les pages qui

précèdent, ralentit, avec un renouvellement moins fréquent des cellules, rendant parfois la peau terne et en manque d'éclat.

L'excellente nouvelle enfin est que la pratique des exercices de tonification musculaire va venir accroître la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus au niveau du visage, permettant à **la peau de retrouver éclat, souplesse et fermeté.**

L'automassage et l'acupression du visage sont un complément indispensable aux exercices de yoga facial.

Ils vont **stimuler la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique, favoriser le drainage lymphatique au niveau du derme et renforcer l'énergie globale** qui circule dans notre corps et se reflète dans le rayonnement de notre visage.

Ils peuvent se faire indépendamment les uns des autres ou se combiner pour des bienfaits plus importants encore sur votre beauté et votre bien-être, idéalement quand vous prenez soin de votre visage et appliquez vos cosmétiques le matin et le soir.

Ils se réalisent sur une peau propre, démaquillée, tonifiée et hydratée.



L'AUTOMASSAGE DU VISAGE

L'automassage du visage peut se réaliser **soit avec les mains, soit avec un instrument.** Il en existe plusieurs, que je vous présente dans le chapitre suivant. Chacun a ses propriétés propres, mais tous contribuent à **renforcer l'action du massage et les bénéfices qui en résultent.**