



# ROULEZ MODELEZ JEUNESSE !!!

## Beauté chamanique :

La jeunesse de son visage n'a rien à voir avec une quelconque obsession de la beauté. Il s'agit plutôt d'un désir profond et naturel ; le désir de conserver son intégrité en tant que personne. Nous voudrions tous rester forts et avec un corps intègre. Seule l'intégrité donne naissance à la véritable Beauté.

Le visage reste jeune jusqu'à 25 ans environ. A partir de cet âge débute le processus de vieillissement, les premières rides apparaissent ainsi que les premières altérations de la dépigmentation cutanée.

En nous occupant de notre aspect extérieur, nous nourrissons également notre enfant intérieur que nous plaçons au centre de notre vie. Plus nous sommes capables de nous donner nous-même de l'attention et de l'amour, plus nous sommes forts et présents pour tous ceux qui nous entourent.

Année après année, nous accumulons en nous un bon nombre de structures énergétiques qui déforment notre véritable Moi. Tout ce qui nous manque intérieurement se manifeste à l'extérieur et apparaît comme une carte géographique et chronologique des blessures de notre âme.

Ce n'est que lorsque nous commençons à prendre soin de notre corps et à nous consacrer des moments rien qu'à nous que nous pouvons guérir les blessures intérieures. Notre aspect extérieur refléurit alors également dans toute sa splendeur et son harmonie. Un soin du corps attentif et conscient possède une signification profonde : *il me permet en effet d'atteindre mon monde intérieur, d'amener quelque chose de l'extérieur vers l'intérieur, de l'intégrer et de le guérir.*

Si nous commençons donc à prendre soin de lui et à agir en conséquence, notre visage ne devrait pas changer au fil des années mais pourrait rester jeune pour toute la vie.

Afin de maintenir jeune notre visage ou même de le faire redevenir jeune, nous pouvons utiliser avec d'excellents résultats le travail énergétique, le soin naturel du visage et les massages. Il est utile de travailler de façon contemporaine sur le plan mental et sur celui physique, et pour cela nous nous servons de la visualisation.



## Auto-massage :

Masser les muscles faciaux devrait être une pratique quotidienne ; environ 5 à 10 mn par jour. Nous pouvons le faire le soir, après avoir nettoyé son visage et avant d'aller se coucher.

L'auto-massage permet aux muscles faciaux de rester jeunes et souples grâce à l'augmentation de l'irrigation sanguine et au drainage lymphatique. Ensuite en caressant sa peau, nous éliminons les émotions stressantes qui pourraient s'être déposées sur son visage durant la journée. Nous nous détendons non seulement extérieurement, mais aussi intérieurement, puisque les émotions sont liées avec les expressions faciales et la posture.

Les émotions peuvent se transformer en habitudes !

Par le massage, les exercices énergétiques et les méditations, nous pouvons non seulement rajeunir le visage, mais aussi améliorer de façon permanente notre état d'esprit. L'investissement envers soi-même ne devrait pas être considéré comme une routine sans conscience ; L'intention, l'attitude, la présence sont très importants, car pratiquer ces exercices de manière consciente produit des effets nettement supérieurs (et cela est valable pour tout le corps).

Il est inutile de passer des heures à pratiquer cette gymnastique faciale ; Nous n'avons ni le temps, ni la patience. L'objectif est uniquement de fournir suffisamment de mobilité aux structures délicates de nos muscles du visage, de façon à obtenir la juste vascularisation et conserver leur souplesse. Nous pouvons essayer de placer de petits moments d'attention à nous même, micro-soins, dans la journée, entre deux tâches domestiques ou professionnelles ; Des petites doses, de temps précieux, de rencontres conscientes avec soi-même. Il s'agit de trouver un équilibre et de ne pas trop exagérer, surtout au départ, sinon cela nous démotive ; cette zone du visage est sensible, vraiment sois douce-x, car il peut y avoir des effets négatifs.

## Auto-massage du visage :

Utilise une huile de qualité, comme par exemple l'huile jojoba ou de pépins de raisin (ce sont des huiles dites sèches), ou encore l'huile d'argousier et de rose, d'onagre, ou d'argan.

**1** – Appuis tes paumes de mains sur ton front et, en exerçant une légère pression, fais glisser tes deux mains jusqu'à tes tempes puis latéralement vers les joues, puis le long du cou jusqu'au clavicules. Répète cette séquence 3 à 6 fois.

**2** – Pose tes mains sur tes joues et fait-les courir énergétiquement jusqu'aux oreilles, puis le long du cou jusqu'aux clavicules. Répéter 3 à 6 fois.

**3** – Appuis l'index d'une main latéralement au-dessus de tes lèvres et le majeur en dessous, entre la lèvre inférieure et le menton. Fais courir tes doigts sur le côté en

2

exerçant une certaine pression jusqu'à l'os de la mâchoire, d'abord avec une main puis l'autre. Répéter 3 à 6 fois.

**4** – Appuis l'index et le majeur des deux mains à la base interne des sourcils et fais-les courir énergiquement au-dessous des sourcils jusqu'au bord externe. Puis fais-les glisser avec une légère pression vers le bas jusque sous les yeux. Répéter 3 à 6 fois.

**5** – Fais glisser le dos de tes mains, en alternance, sur le cou et la partie inférieure de ton menton. Répéter 3 à 6 fois.

**6** - Pose tes mains sur tes yeux. Détends-toi. Puis fais-les courir simultanément vers le côté, et en exerçant une certaine pression, fais-les descendre le long de ton cou jusqu'aux clavicules.

**7** – Tapote légèrement tout ton visage avec tes doigts, en passant sur le cou et le décolleté. Tu peux terminer en rinçant ton visage à l'eau claire ou avec une eau florale (hydrolat) comme l'Hamamélis pour la circulation sanguine et les vaisseaux capillaires. Si tu as la sensation que ta peau est trop huileuse, ajoute un peu de farine d'avoine à l'eau.

### *Massage des points de beauté :*

Avant de commencer, pense à l'aspect que tu veux obtenir. Comment devrait être ton visage idéal ? Inspire cette image en toi et commence le massage. Presser les points, juste après l'automassage. Mais nous pouvons le faire dans la journée.

Attention la pression doit toujours être exercée avec la pulpe des doigts.

**1** – Appuis tous tes doigts sauf les pouces sur le **bord interne des sourcils**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**2** - Appuis tous tes doigts au-dessus du **centre des sourcils**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**3** - Appuis tous tes doigts au-dessus du **bord externe des sourcils**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**4** - Appuis uniquement avec les index, à l'**extérieur des orbites**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**5** - Appuis uniquement avec les index, à l'**intérieur des orbites**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**6** - Appuis avec les index, majeurs et annulaires, sur l'**arcade orbitale supérieure**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**7** - Appuis avec les index, majeurs et annulaires, sur l'**arcade orbitale inférieure**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**8** - Appuis avec les index posés sur les **côtés des narines**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**9** - Appuis avec un index posé au-dessus de la **lèvre supérieure**, directement sous le nez. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**10** - Appuis avec un index posé sous la **lèvre inférieure**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**11** - Appuis tous tes doigts sauf les pouces **au-dessus du menton**/de la mandibule et appuis les pouces **en dessous en correspondance**. Presse fort et compte jusqu'à 7.

**12** - Appuis tes index derrière les **lobes de tes oreilles** et les majeurs devant. Presse énergiquement et compte seulement jusqu'à 3.

**13** - Appuis un index à la **base du cou**, dans le petit creux en haut du sternum. Appuis fortement et compte seulement jusqu'à 3.

## **Gymnastique mentale et énergétique (cf. méditation lifting facial énergétique) :**

Bois un verre d'eau claire et fraîche (conductrice d'information). Grâce à la visualisation et à la respiration, nous pouvons faire circuler l'énergie vitale et fournir à la peau, aux muscles et aux os du carburant hautement concentré ! La respiration cutanée est une formidable méthode pour rajeunir le visage et se maintenir jeune.

Les muscles bougent uniquement par la pensée. Tandis que de l'extérieur on croirait que rien ne se passe (ce mouvement énergétique est difficilement perceptible), le mouvement intérieur est beaucoup plus intense.

Avec l'inspiration, on produit le mouvement intérieur et avec l'expiration on ramène le calme. Focalise-toi donc sur l'inspiration, une énergie fraîche, puis sur l'expiration qui pousse une énergie chaude vers l'extérieur.

**1** – Lève ton regard d'environ 45 degrés et maintiens-le fixe. Compte jusqu'à 7 et ferme les yeux.

**2** – Avec ton œil intérieur, observe ton visage et cherche à déterminer s'il t'apparaît comme sombre (foncé, gris, avec des tâches) ou clair.

**3** – Amène ensuite de la chaleur dans ton visage, en la distribuant sur toutes ses parties durant l'expiration. Répéter 10 fois.

**4** – Tu vas passer sur les différentes parties comme le front, les yeux, le nez, la bouche, les joues, le menton, le cou. En inspirant tu vas produire un mouvement et un relâchement à l'expiration.

**5** – Imagine que tu inspires et expire à travers ton visage, ses pores et ses muscles. Amène la lumière vivante aux cellules (jusqu'à la cellule souche, dans le noyau de l'atome, pour qu'elle se rappelle son état originel de santé de beauté et de souplesse). Maintiens cette sensation (5mn) ; sens et perçois comment la respiration donne de l'énergie à ton visage.

**6** – Tu peux faire circuler une énergie ou une fréquence, une bulle ou une bille concentrée en énergie, de couleur violette ou rouge rubis (purifiantes), orange (pour augmenter la production de collagène), bleue ou platine argentée arc-en-ciel pour déstocker tous les obstacles à la circulation énergétique. Imagine que cette fréquence nettoie ton visage ; tâches pigmentaires, ridules, cicatrices, acné, etc....

**7** – Puis relaxe ton visage ; ton front, tes yeux, tes joues, ta bouche et ta mâchoire, en fermant la bouche, les dents du haut et du bas en contact, la langue entière collée sur le palais pendant que tu déglutis (10 fois), et que tu respirez uniquement par le nez.

**8** – Pendant l'expiration, évacue toutes les émotions accumulées et conservées sur ton visage. A chaque respiration, sens ta peau se contracter à l'inspire puis se relâcher à l'expire. Ressens ta peau devenir à la fois fraîche, tonique et lisse ; plus jeune. Respire la vitalité. Crée une belle image mentale de ton visage, et absorbe-là profondément, pleinement, complètement, totalement, jusque dans tes cellules. Prends conscience et accueille cette image comme une intégration de l'apparence de ton Moi véritable. Maintiens cette sensation (10mn).

**9** – Bâille ! ouvre grand la bouche et étire-toi. Le bâillement est une vague de rajeunissement !

## *Le Mewing :*

Le Mewing présente de nombreux bienfaits sur la santé et sur l'esthétique ; nous nous intéressons à la structure du crâne dans cette technique.

Le Mewing porte le nom de Mike Mew et John Mew et explique **comment positionner la langue et avoir une bonne posture**. La langue bien positionnée sur le palais sert de soutien contre la gravité et l'affaissement du visage ; donc une technique anti -âge incontournable qui rééduque la langue à se positionner correctement sur le palais.

Le fait de mâcher muscle le visage, mais l'idée est que la langue s'appuie au bon endroit, crée une pression au bon endroit (exerce une pression quand on déglutit) en se positionnant sur l'ensemble du palais.

Déglutir de la bonne manière a une fonction sur tout l'équilibre de notre corps, et sur le moral. Cela tonifie tous les muscles du cou et évite que le visage s'allonge (avec la gravité).

Nous pouvons pratiquer cette technique, afin qu'il y ait une mémoire musculaire qui permette de dormir de cette manière-là. La bouche fermée, les dents en contact, la

langue appuyée sur le palais (toute la langue, pas que le bout) et la nuque bien alignée (non en avant comme on peut le faire sans s'en rendre compte en journée). Nous respirons par le nez.

### En pratique (forme de rééducation pour que la mémoire s'installe):

- Se tenir droit pendant qu'on déglutit, comme une forme de succion.
- Allongé, serrer les fesses pendant la déglutition.

### Pour aider :

- Faire le son Ing, Ing.
- Faire claquer la langue.
- Prendre une petite gorgée d'eau (la langue se positionne naturellement).

