



YOGA DU VISAGE

La beauté *au bout des doigts*

(Re)dessiner son ovale, dégonfler des yeux fatigués ou lisser des traits chiffonnés... le yoga du visage est LA technique en vogue sur tous les réseaux sociaux. Entre théorie et pratique, découvrez quelques « secrets de fabrication » avec une experte de la discipline.

TEXTE ÉMILIE SADRE PHOTOS GUILLAUME KAYAKAN (PORTRAIT) ET OLIVIER PIRARD (TUTORIEL).

LE YOGA

POURQUOI SE LAN-CER DANS LE YOGA DU VISAGE ?

À l'instar du corps, notre visage possède aussi des muscles – 55 en tout ! – dont la moitié reste inactive. Or, des muscles qui ne travaillent pas sont des muscles qui s'atrophient et s'affaiblissent. Résultat : à force de les « négliger », le visage va perdre en volume et/ou voir ses traits s'affaïsser. **En sollicitant ces muscles, on recrée donc le galbe et le volume perdus et/ou on relifte les zones qui le réclament.** Autre effet : on draine et relance la circulation de la lymphe qui, en « stagnant » sur certaines zones du visage, est responsable des poches sous les yeux, des traits gonflés ou « chiffonnés ».



Notre experte
Alizé Jalhay

Son expérience
« J'ai découvert le yoga du visage en 2018, après une année difficile sur le plan privé. En plus d'être drainé émotionnellement et physiquement, mon visage a été modifié de façon durable. Le yoga du visage a changé ma vie puisqu'en plus de prendre soin de mon corps et de mon âme, j'ai découvert une passion. Au fil des semaines et des mois, j'ai vu mon visage rajeunir et se détendre, j'ai recréé les volumes perdus. Au-delà de l'aspect esthétique non négligeable, ce yoga a amélioré mon bien-être, ma santé et ma qualité de vie tout entière. »

Son expertise
Coach de yoga du visage auprès de Glowin Face (glowinface.com), formation de la Méthode Sculptural face lifting (créée par Yakov Gershkovich), formation de Gua Sha auprès de Philosophia Botanica (philosophiabotanica.com).

Ses services

De la séance de 1 heure au programme personnalisé en 5 semaines, Alizé prodigue conseils, tips et savoir-faire. Dans sa version complète, sa méthode se compose de 15 exercices. Les séances et consultations se font à Bruxelles, Overijse, Aubel mais aussi par Zoom.

Plus d'infos et réservations mybestfaceyoga.com et sur Instagram @my.best.face.

À répéter
3 fois pendant
30 secondes.

Exercice 1

LE CAT EYES
Pour rajeunir le haut du visage

De loin l'exercice préféré des « pratiquants » du yoga ! Très efficace pour faire travailler le haut du visage, il possède aussi des propriétés relaxantes lorsqu'il est effectué couché.

SES PROMESSES

- Tonifier et lifter les contours du visage.
- Estomper les rides autour des yeux.
- Lifter la paupière supérieure et éliminer la lymphe bloquée sous la paupière inférieure.
- Réduire les sillons nasogéniens.

LA TECHNIQUE

- 1** → Placez vos paumes sur vos tempes, en couvrant l'extrémité des sourcils. Les doigts épousent le haut de la tête tel un « casque ».
- Appuyez sur le muscle des tempes avec vos paumes puis, en maintenant la pression, appuyez vers l'arrière et vers le haut (les yeux s'étirent alors en diagonale et vers le haut).



- 2** → Fermez intensément les yeux et ressentez la résistance.
- Votre cou, vos épaules et les autres muscles du visage doivent être détendus ; la bouche reste entrouverte, les yeux et le nez ne se froncent pas de façon excessive.
- Respirez profondément. →

DU VISAGE EN 5 QUESTIONS

COMMENT ÇA MARCHE ?

La technique « Glowin Face » base ses exercices sur un **principe de résistance et de contre-résistance (le principe utilisé pour le renforcement musculaire du corps)**. Voilà pourquoi le yoga du visage s'adresse à tout le monde : homme ou femme, jeune ou moins jeune, nous avons tous les mêmes muscles soumis à la même loi de la gravité. Pratiqué jeune, le yoga du visage est un excellent exercice de prévention ; si on le commence à un âge plus avancé, les résultats sont davantage « curatifs » donc forcément plus flagrants.

LE YOGA DU VISAGE NE S'IMPROVISE DONC PAS ?

Les muscles du visage étant étroitement liés, **un ordre de travail est essentiel** de par leur taille, forme et poids différents. On commence par solliciter et lifter les muscles les plus volumineux (mâchoire, tempes, front), pour qu'ils n'écrasent plus les autres groupes musculaires. On apprend ensuite à renforcer les muscles arrondis (les yeux et la bouche). Enfin, on pourra se concentrer sur des muscles plus petits dans les couches plus profondes.

RISQUE-T-ON DE CRÉER DES (NOUVELLES) RIDES ?

En aucun cas si les exercices sont effectués correctement. Preuve que cette discipline ne s'improvise pas et exige une gestuelle et une intensité de mouvement totalement maîtrisés.

À QUAND LES PREMIERS RÉSULTATS ?

Le délai varie selon plusieurs facteurs : l'« état » du visage avant de commencer, le problème que l'on souhaite traiter, l'assiduité avec laquelle on pratique les exercices... Néanmoins, **les résultats s'observent après environ 4 semaines d'entraînement, à raison de 10 minutes d'exercices par jour.**

→ *À répéter*
3 fois pendant
30 secondes avant
de masser lente-
ment le visage pour
le détendre.

Exercice 2

LE TOTAL FACE LIFT
Pour des traits lissés

Grâce à son effet stimulant et boostant sur l'esprit, c'est un exercice idéal à pratiquer le matin. C'est aussi un des plus puissants puisqu'il travaille les tempes, les joues, la bouche, la mâchoire, le menton ou encore le cou.

LA TECHNIQUE

1



→ Réalisez un « O » long et étroit avec votre bouche.
→ Maintenez la pose pendant quelques secondes, respirez et sentez les muscles s'étirer.



2

→ Étirez fortement vos lèvres vers l'intérieur de la bouche (sur vos dents) et maintenez la pose. Assurez-vous que votre « O » est toujours aussi long et étroit.
→ Soulevez vos joues, comme vous le feriez pour sourire, en écartant le sourire du coin de la bouche et vers le haut. Veillez à ne jamais provoquer de rides autour des yeux.

3



→ Appuyez le bout des doigts sur les muscles des tempes. Et gardez la pression tout en appuyant vers l'arrière et le haut.
→ Fermez les yeux et roulez-les vers l'arrière.
→ Allongez d'avantage le « O », soulevez vos joues et levez la tête de haut en bas.

SES PROMESSES

→ Un visage radieux et plein de vitalité grâce à une relance de la circulation sanguine.
→ Il équilibre les glandes les plus importantes (hypothalamus, hypophyse et glande pinéale, thyroïde et thymus).

À répéter
4 fois pendant
30 secondes.

Exercice 3

L' ADVANCED NECK LIFT
Pour un ovale (re)dessiné

Attention, exercice puissant et efficace! Tout bénéf pour rester disciplinée et motivée.

LA TECHNIQUE

1

→ Abaissez votre menton vers votre cou.
→ Attrapez l'excès de peau le long de votre mâchoire et sur votre cou avec votre paume.



2

→ Maintenez l'excès de peau et commencez à le descendre de votre cou vers vos clavicules. Assurez-vous de perdre le moins de peau possible lorsque vous le descendez.
→ Une fois arrivée aux clavicules, augmentez la pression avec l'autre paume.



3

→ Penchez la tête vers l'arrière et vers le haut.
→ Soulevez les coins de votre bouche et faites le son « Aaa » sans jamais fermer la bouche.
→ Soulevez vos joues puis avancez votre mâchoire et votre menton vers l'avant et vers le haut.
→ Fermez les yeux et roulez-les vers l'arrière.

SES PROMESSES

→ Lifter la zone du cou et du décolleté et y réduire les rides installées.
→ Gommer le double menton.
→ Redessiner l'ovale du visage et la ligne de la mâchoire. ●

