



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).

Exercice 1

À répéter 3 fois pendant 30 secondes.

LE CAT EYES

Pour rajeunir le haut du visage

De loin l'exercice préféré des «pratiquants» du voga! 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 veux.
- → Lifter la paupière supérieure et éliminer la lymphe bloquée sous la paupière inférieure.
- → Réduire les sillons nasogéniens.

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.

LA TECHNIQUE

- → 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).



DU VISAGE EN 5 QUESTIONS

COMMENT CA 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 (NOU-VELLES) 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 PRE-**MIERS 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.



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



À répéter 3 fois pendant 30 secondes avant de masser lentement 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.



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



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



- → 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

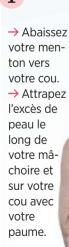
- → Un visage radieux et plein de vitalité grâce à une relance de la circulation
- → Il équilibre les glandes les plus importantes (hypothalamus, hypophyse et glande pinéale, thyroïde et thymus).

H répéter 4 fois pendant 30 secondes.

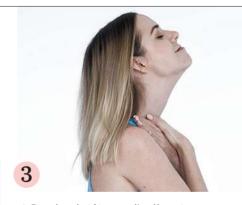
Exercice 3 L' ADVANCED NECK LIFT Pour un ovale (re)dessiné

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

LA TECHNIQUE







- → Penchez la tête vers l'arrière et vers
- → 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 v réduire les rides installées.
- → Gommer le double menton.
- → Redessiner l'ovale du visage et la ligne de la mâchoire.