

KOBIDO - LE LIFTING NATUREL DES JAPONAISES

À la rédaction de ELLE, on croit dur comme fer aux massages du visage pour lutter contre les signes du temps. L'un d'entre eux fait fureur, il est japonais et s'appelle Kobido. Présentation.

Se faire masser le visage, c'est la grande tendance du moment. Il n'y a qu'à regarder du côté des marques cosmétiques : toutes lancent leur crème ou leur masque à modeler. « Une façon d'appréhender davantage l'individu dans sa globalité, de reconnecter le corps et l'esprit », analyse Florence Bernardin, directrice du cabinet de veille Information & Inspiration. Et dans les instituts, c'est à celui qui proposera le modelage le plus original. Dans ce registre, il y en a un qui fait beaucoup parler de lui, c'est le Kobido, un massage ancestral japonais du visage, dont se sont emparés tous les instituts branchés et thérapeutes talentueux de la capitale (l'Institut Faucheur Paris, Les Cinq Mondes, Claudia Razimowsky, etc).

Pratiqué seul ou mêlé à d'autres techniques, comme dans le protocole de soins Odaïtès signé Valérie Gautier au Tigre Yoga Club, le Kobido séduit grâce à son incroyable effet liftant. Mais en remontant aux origines dudit massage, nous apprenons rapidement qu'il y a Kobido et Kobido. L'authentique Kobido n'est pratiqué que par une élite d'une cinquantaine de thérapeutes dans le monde, dont cinq en France.

D'OÙ VIENT LE KOBIDO ?

Son histoire a démarré il y a cinq cent quarante ans dans une petite auberge de Suruga (aujourd'hui Shizuoka, au sud du mont Fuji) lorsque deux des meilleurs maîtres de l'Amma (la toute première forme de massage avant le shiatsu) se sont affrontés autour d'une démonstration de « Kyoku-te », un soin du visage réalisé avec une technique de percussion particulière, la main pliée. À la fin de la compétition (qui a duré plusieurs mois !), aucun vainqueur n'a été désigné. Les deux maîtres qui se respectaient ont préféré unir leurs talents pour fonder une maison de beauté : la Maison Kobido. C'est ainsi qu'ils ont établi 48 techniques de massage distinctes de l'Amma, qui se sont ensuite transmises de maître à élève, au fil des générations. Le D^r Shogo Mochizuki, médecin et spécialiste du massage japonais, est le maître de la vingt-sixième génération de la maison Kobido.

Il explique sur son site kobido.com : « Kobido n'est pas la traduction de "massage japonais" mais signifie "ancienne voie de beauté". En réalité, le massage japonais ne porte pas de nom, et les façons de le pratiquer sont multiples. Les techniques de la Maison Kobido sont simplement les plus anciennes et les plus réputées. » Depuis 1990, Shogo Mochizuki dispense son enseignement à travers le monde. « C'est une formation exigeante qui connaît peu d'élus », explique Marine Clermont, masseur-kinésithérapeute qui étudie à ses côtés depuis deux ans. Le maître accepte peu d'élèves, l'apprentissage est rigoureux et nécessite plusieurs années avant de maîtriser toutes les techniques. La marque a été déposée en France fin 2015, mais n'étant pas (encore) enregistrée, les instituts qui pratiquent le Kobido peuvent utiliser le nom, jusqu'à nouvel ordre. Toutefois, en Espagne et dans de nombreux autres pays, il est désormais protégé.

QU'EST-CE QUI LE DIFFÉRENCIE DES AUTRES MASSAGES ?

Le Kobido est plus qu'un massage. C'est un art traditionnel, au même titre que l'origami ou la cérémonie du thé, qui repose sur une grande rigueur. Cependant, il a des ressemblances avec les massages dits « profonds », qui agissent jusqu'au niveau des muscles. Extrêmement complexe, il est basé sur plus d'un millier de techniques, qui sont divisées en 48 catégories. Dans chacune d'entre elles, plusieurs variantes sont proposées en fonction de la partie du visage sur laquelle elles sont appliquées. Elles sont réalisées avec une crème, et non une huile pour garder le contact étroit avec les tissus. Et de temps à autre, le thérapeute ajoute quelques gouttes d'eau pour améliorer le glissant.

Pendant le massage, les doigts, les poignets, les avant-bras, les épaules sont sollicités, dans un enchaînement de gestes synchrones (lissages, pétrissages, percussions, vibrations, etc.) qui a tout de la chorégraphie de ballet ! Un côté du visage est travaillé, puis l'autre. Selon l'intensité et la vitesse à laquelle les gestes sont réalisés, l'action sur les structures du visage est plus ou moins profonde, le but de la séance étant de provoquer un véritable effet « lifting » du visage.

On se relève de la table de massage avec la sensation d'une peau très ferme, comme « injectée », et des muscles bien présents ! Les autres massages Kobido proposés dans les instituts sont seulement inspirés par cette méthode traditionnelle. Cela ne signifie pas qu'ils ne sont pas agréables à recevoir, ni efficaces. Mais ils ne sont pas pratiqués dans les règles de l'art. Dans tous les cas, le Kobido s'adresse aux visages fatigués et vieillissants. Il n'est pas utile avant 30 ans.

ON EN ATTEND QUOI ?

Comme tous les massages asiatiques, le Kobido travaille sur l'équilibre du « chi », l'énergie vitale. Il stimule aussi la microcirculation cutanée et le flux lymphatique, pour un meilleur apport nutritif aux cellules et drainage des déchets métaboliques. D'où cet effet de « visage repulpé » et de teint éclairci à la fin du soin. Mais il a également une action sur les tissus cutanés, qu'il raffermi, et sur les muscles qu'il relâche afin de lisser les rides d'expression. Enfin, il tonifie le visage et lui rend tout son galbe.

Il ne faut pas oublier que les muscles peauciers qui tapissent le visage sont au contact étroit de la peau. Tous les gestes visant à les stimuler ont donc un impact immédiat sur la qualité des tissus et les volumes du visage. « Comme lors d'un cours de stretching, on va amener la fibre à relâcher sa tension de base, qui va s'allonger et entraîner un véritable effet de lissage. C'est ce qu'on appelle en kinésithérapie la "contraction relâchée". On applique une forte pression sur les muscles pendant quelques secondes, lesquels par effet réflexe se relâchent alors doucement.

Inversement, si l'on souhaite redonner du tonus à un muscle, on lui applique des manœuvres très toniques (percussions, vibrations) et rapides, qui vont aussitôt le contracter et lui redonner du volume », explique François Pigneaux, masseur-kinésithérapeute. Pour un résultat optimal, prévoyez dix séances rapprochées (à raison de deux par semaine), puis une séance d'entretien tous les 15 jours/1 mois.

UN MASSAGE MANUEL EST-IL AUSSI EFFICACE QU'UN MASSAGE MÉCANIQUE ?

Il est possible, à la main comme à la machine (par exemple, l'Endermologie de LPG), de réaliser un massage profond des structures du visage. Toutefois, les sensations sont différentes. La main est plus généreuse, plus sensuelle. La machine, elle, offre l'avantage d'un geste régulier, avec une intensité ajustée précisément en fonction de la qualité des tissus et de l'effet recherché. Mais dans tous les cas, l'efficacité du massage sur la qualité de la peau est scientifiquement prouvée !

« Depuis les années 1980, on sait que certains types cellulaires, tels que les fibroblastes (les usines à collagène et élastine de la peau) et les cellules endothéliales (celles qui tapissent les vaisseaux) réagissent positivement aux stimulations du massage. Ensuite, au début des années 2000, LPG a confirmé ces résultats avec des études in vivo. Ces dernières montrent notamment une augmentation de la production de collagène et d'élastine », rapporte Clélia Monteux, attachée scientifique LPG. D'autres spécialistes du massage comme Chantal Lehmann et Clarins ont également fait valider les effets de leurs massages anti-âge sur la peau, avec des résultats étonnants.

MASSAGE PROFOND ET YOGA DU VISAGE, MÊME RÉSULTAT ?

Si les deux techniques ciblent les muscles, une gymnastique faciale réalisée quotidiennement apportera sans doute plus de résultats encore. Cette technique développée par une esthéticienne, Catherine Urwicz, dans les années 1980, connaît aujourd'hui un regain d'intérêt, avec la montée en puissance des techniques alternatives au lifting. Cependant, elle demande de la méthode. Réalisée n'importe comment, vous pouvez tout aussi bien accentuer vos rides ! À lire donc, avant de vous lancer : « Yoga du visage », de Catherine Urwicz (éditions Ellébore), et « Stimulez votre visage par la Faciale-gym », d'Alain Pénichot (éditions Cristal).