

LE KOBIDO MASSAGE FACIAL POUR UN TEINT ÉCLATANT

Karine Couëdel

<https://www.ateliernubio.fr/blog/bienfaits-massage-kobido>

Teint en berne, ridules et rides d'expression marquées ? Quand notre éclat intérieur nous joue des tours, la solution n'est pas dans les injections mais dans le massage du visage. Le must des soins no botox : le Kobido.

Qu'est-ce que le Kobido ?

Le Kobido est un massage ancestral japonais du visage et du crâne qui serait né il y a 540 ans ! Ses techniques de massage répondent à un protocole très précis et très long à enseigner. Au Japon le maître incontesté est Shogo Mochizuki. En France, les praticiens sont formés par maître Takumi Finch.

100 % naturel, le Kobido agit sur le relâchement cutané et permet de combattre les signes de l'âge. La sensation alterne entre le dynamisme des percussions et vibrations Yang et la profondeur calmante des lissages Yin. Son objectif : drainer, stimuler et remettre en place les tissus, stimuler les fibroblastes qui produisent l'élastine et le collagène.

Comment se passe un massage Kobido ?

J'ai profité d'un séjour à Bordeaux pour tester le Kobido de la facialiste Annie Lay. Je connaissais son travail de maquilleuse de plateau et savais qu'elle s'était formée ces dernières années à sa cette pratique dont on parle beaucoup sur les réseaux sociaux mais que je n'avais pas encore testée.

La séance qui se fait dans son atelier du quartier des Grands Hommes, a duré une heure. Elle a d'abord « pris contact » avec ma peau et mon état général en posant une main sur le visage et une sur le sternum. Une étape qui lui permet de juger de la nature de la peau le jour du soin : en perte d'hydratation ? Asséchée ? Dévitalisée ? Etc.. Et de sentir notre niveau de stress du jour. Autant d'indications qui lui permettent de savoir comment jouer avec les gestes clefs du Kobido.

Puis elle a enchaîné, sur une peau parfaitement démaquillée, des mouvements de lissage et de drainage effectués essentiellement avec la pulpe des doigts juste humidifiés avec une huile neutre de sésame noir.

Ensuite elle est passée à une phase de travail du décolleté et de la nuque. Puis ses mains sont remontées progressivement sur l'ensemble du visage dans cet ordre : ovale, joues, tempes, front, bouche et yeux en dernier et séparément car ce sont les parties les plus délicates.

Pour chaque étape, les deux mains sont dissociées : une qui fait le diagnostic au fur et à mesure des enchaînements et sent comment la peau, les muscles et les tissus réagissent et l'autre qui effectue tapotements, vibrations et lissage. « C'est comme une chorégraphie » explique Annie Lay.

A ce stade, mon esprit a totalement lâché prise, mon corps entier s'est détendu. Je ne me suis pas endormie, mais j'étais dans un entre-deux qui permet de se laisser aller tout en sentant le massage. Annie Lay a terminé la séance par un lissage à l'aide de gua sha. Divin !

Quels sont les bienfaits du massage Kobido ?

Annie Lay, formée par maître Takumi Finch, nous explique que « le Kobido travaille sur l'équilibre du « chi », l'énergie vitale. Il stimule la micro-circulation cutanée, réactive la circulation sanguine et le flux lymphatique ; ce qui permet une meilleure oxygénation des tissus et redonne de l'éclat au teint. Son action permet un meilleur apport nutritif aux cellules et un drainage des déchets métaboliques. Il a également une action sur les tissus cutanés, qu'il raffermi, et sur les muscles qu'il relaxe afin de lisser les rides d'expression. Enfin, il tonifie le visage et le repulpe. »

On ressort d'une séance avec un teint plus glowy, des ridules invisibles car comme repulpées de l'intérieur, des pommettes rosies et bombées, un visage reposé, un ovale du visage mieux défini.

Le massage invitant à la détente, l'ensemble du corps est relâché et le moral re-boosté. Avant 40 ans il retarde l'arrivée des premières rides et espace leur « installation ». Après 40 ans, pratiqué en cure anti-âge il n'ôte pas les rides mais stabilise leur évolution. Le Kobido est compatible avec de la médecine esthétique, retarde le « besoin » d'une première injection.

Pourquoi ne peut-on plus se passer du Kobido ?

Habituee des soins en institut et des massages du corps, j'ai trouvé dans ce protocole LE soin complet qui détend (nuque, crâne, épaules), booste l'énergie et donne une mine splendide : peau rebondie, teint frais et lumineux, rides bien effacées ; ovale redessiné, le résultat est magique. Ce n'est pas un nettoyage de peau puisque il n'y a pas d'application de produits cosmétiques mais le fait que ce soit un massage drainant, ce soin régénère les tissus profondément et le résultat est bluffant juste après la séance et durable dans le temps. Quand comme moi on se maquille très peu, sans fond de teint, avec juste un peu de blush et de mascara, avoir un teint glowy naturellement, reposé, en bonne santé, c'est essentiel. Ce coup de pouce qu'est le Kobido est donc une solution parfaite pour les périodes de baisse de régime ou en entretien de fond.

Quelle est la fréquence idéale pour faire des massages Kobido ?

Ses effets sont visibles pendant 15 jours. Il peut donc être pratiqué à la carte pour un coup d'éclat. Pour prévenir la formation des rides ou repulper et lisser celles qui sont déjà installées, une cure 1 à 2 séances par mois est préconisée.

Attention ne se pratique pas sur un visage qui a reçu une injection de Botox.

Peut-on se faire soi-même des massages Kobido ?

Non, tout simplement car cet art du bon geste requiert une formation approfondie. Peu de maîtres transmettent leur art et méfiance car de nombreux soins estampillés « kobido » ne

sont pas faits par des praticiens formés à cette technique. Qui dit soin dans l'air du temps, dit copie pas toujours conforme...

Pour trouver un spécialiste du Kobido, on vous recommande de consulter l'annuaire des spécialistes du Kobido sur le site de maître Takumi Finch :

<https://www.takumifinch.com/directory-specialistes/>

En revanche on peut à notre niveau s'auto-masser quotidiennement le visage, en partant toujours vers le haut et le centre. Attention à ne pas trop déplacer les tissus mais avoir un geste assez ferme en utilisant uniquement la pulpe de doigts.

Pour en savoir plus, on vous conseille l'ouvrage de Marine Clermont, Auto-massages Kobido, éditions Marabout

Que peut-on faire chez soi pour prolonger ses bienfaits ?

1 / S'auto masser le visage avec une huile neutre à l'aide d'un Gua Sha

2 / Penser « beauté intérieure » en alternant les cures de « On veut...un booster d'éclat » ou « On veut...une peau pétale de rose » selon la nature de votre peau, avec une cure de « On veut...des jolies pommettes ».

3/ Adoptez une routine de soins cosmétiques minimaliste et efficace avec la gamme Essentielle Amande. Elle sublime la merveilleuse amande dans des produits doux et respectueux de la peau. Ils hydratent et embellissent votre peau - qui respire la joie !

4 / Composer la bonne assiette. Et par bonne assiette on entend celle qui bannit les plats industriels, qui fait la part belle au bio, aux légumes et fruits de saison, sans pour autant renier nos goûts culinaires. Tout est question d'équilibre.

Pour en savoir plus (re)-plongez-vous dans le guide Beauty Food écrit par Claire, co-fondatrice d'Atelier Nubio.

Premiers tips à retenir, entamez une cure de Bone Broth , un bouillon riche en collagène naturel qui repulpe la peau.

Enfin n'oubliez pas de compléter votre diagnostic Holistic Skin et recevez votre prescription de beauté « inside & out » personnalisée.