

LE KOBIDO, UN ART DU MASSAGE DU VISAGE

Vous vous sentez fatigué.e ? Cette technique de massage du visage est un bon soin pour votre peau ! Retrouvez nos explications autour de cette nouvelle technique issue du shiatsu

Les origines d'un art ancestral

Appelé "ancienne voie de beauté" au Japon, le kobido était un massage réservé, à l'origine, aux impératrices, puis aux geishas pour prendre soin de leur visage.

Cet ancêtre du shiatsu a été créé par 2 maîtres de l'[amma](#) (ou anma), la 1ère forme de massage existante. Au départ, en 1472, ces deux maîtres se sont affrontés lors d'un "duel" afin de savoir lequel des 2 serait le meilleur praticien du "Kyoku-te". Ce dernier était un massage qui consistait à appliquer des percussions à l'aide d'une main pliée.

A la fin de cet affrontement de plusieurs mois, aucun des deux maîtres n'a gagné. Ils se sont alors associés et ont unis leurs talents pour créer un institut de beauté appelé "la maison Kobido".

Une transmission codifiée

Ils établissent une liste de 48 techniques de massages, inspirée de l'[amma](#) mais différentes. Elles seront ensuite transmises seulement de maître à élève, de génération en génération.

Les techniques de la "Maison Kobido" sont donc les plus anciennes et les plus réputées, comme l'explique le docteur [Shogo Moshizuki](#), maître de la 26ème génération de Kobido. Depuis environ 30 ans, il enseigne cette technique exigeante qui reconnaît "peu d'élus".

Comment se déroule-t-il ?

Comme l'ensemble des massages asiatiques, le kobido est basé sur l'utilisation du "[chi](#)", notre énergie vitale. Il stimule la micro-circulation cutanée et le flux lymphatique, afin d'apporter un meilleur apport nutritif à nos cellules et pour mieux drainer les déchets produits par notre corps.

Au Japon, le kobido, avec sa technique rigoureuse, est considéré comme un art traditionnel. Parmi les 48 catégories de techniques, des variantes sont proposées selon la partie du visage sur laquelle elles sont appliquées.

Lors de ce massage, vous êtes allongé sur une table de massage. Cette séance dure environ une heure.

Durant celle-ci, les doigts, les poignets, les avant-bras, ainsi que les épaules sont sollicités dans un enchaînement de gestes précis, qui ressemblent à une chorégraphie, comme nous le montre [cette vidéo](#) de la praticienne Marine Clermont :

Des techniques qu'on peut retrouver aussi dans le Qi gong, comme le montre cette vidéo de **Qi gong du visage**, à base de massage et palpations :