MÉTHODES DE MASSAGE POUR LE VISAGE

À travers cet article, nous vous proposons de découvrir 4 techniques différentes de massage du visage afin de pouvoir choisir la méthode la plus adaptée à vos besoins.

De nos jours, le massage du visage est très en vogue, et pour cause, il apporte de réels bienfaits à la peau que ce soit en surface ou en profondeur, mais également au niveau des muscles du visage. Cette technique de beauté va permettre de détendre et de lisser les traits du visage tout en décongestionnant et raffermissant la peau pour un teint plus lumineux.

Après ou pendant sa routine de soin, se masser le visage permet à la peau d'absorber plus facilement les actifs des cosmétiques appliqués en amont ou pendant le massage. Incorporer un outil de massage facial à votre routine de beauté quotidienne vous permettra d'avoir une peau encore plus belle !

Voici les 4 différents rituels de massage, tous issus de la médecine chinoise, que nous avons choisis de vous présenter, pour apaiser la peau du visage et maintenir une jeunesse éternelle !

Le massage Gua Sha, célèbre rituel de beauté ancestral

Issu de la médecine douce chinoise, le massage Gua Sha est une technique de soin énergétique qui offre un massage doux. Gua Sha en chinois signifie « gratter » (gua) la « fièvre » ou la « maladie » (sha). C'est-à-dire qu le frottement énergétique de la pierre de gua sha permet d'éliminer le stress, la fatigue ou les douleurs musculaires et articulaires.

Le soin Gua Sha travaille sur les énergies et stimule la circulation lymphatique et sanguine, ce qui permet de drainer et d'évacuer les toxines pour redonner de l'éclat et du tonus à la peau tout en agissant comme un anti-rides naturel.

Cet outil de massage stimulant est conçu en pierres semi-précieuses aux vertus qui leur sont propres.

Chez Ecocentric nous avons sélectionné pour vous, trois Gua Sha de la marque Odacité en pierres semi-précieuses aux énergies différentes : le quartz rose, le cristal de l'amour inconditionnel, l'aventurine vert, le cristal porte-chance et la sodalite bleue, le cristal qui symbolise la compréhension, l'harmonie et la paix intérieure. Nous vous proposons également un Gua Sha de la marque Absolution en quartz rose.

Gua Sha de la marque Odacité

La pierre de Gua Sha en mouvement sur la peau du visage favorise une meilleure circulation sanguine, ce qui permet de mieux oxygéner les tissus, pour un teint éclatant. De plus, le massage Gua Sha a une action anti-fatigue et anti-stress qui aide la peau à devenir plus lumineuse.

Cet outil beauté permet d'améliorer le tonus musculaire du visage et ainsi d'obtenir un effet raffermissant et anti-âge immédiat. De plus, ce massage anti-âge agit sur les points d'acupression du visage ce qui permet de tonifier les muscles de soutien de la peau afin de lutter efficacement contre la perte de fermeté de la peau du visage et du cou.

La peau fine du contour des yeux est plus sensible et très réceptrice au massage, ce qui permet de lutter efficacement contre les cernes et les poches, grâce à l'harmonisation des flux d'énergie et de la circulation. Votre regard sera plus éveillé et plus frais !

Ce soin énergétique agit également comme un massage détox, libérant la peau de ses toxines pour une peau visiblement plus saine et plus pure.

Le massage anti-âge Gua Sha s'apprend facilement et ne prend pas plus de 5 minutes. Effectué régulièrement, les résultats sont visibles rapidement, dès la première semaine de massage ! Réalisé le matin, il donnera de l'éclat à la peau, la lissera et la décongestionnera. Le soir, il agira comme un soin relaxant atténuant ainsi les rides.

- **Résultats :** un effet bonne mine naturel immédiat, les rides et les ridules sont estompées, les signes de fatigue sont atténués et la peau est détoxifiée et plus ferme.
- **Son + :** sa forme de cœur asymétrique permet de se glisser facilement sur toutes les zones du visage, faisant du Gua Sha, un objet de précision qui épouse parfaitement les différentes morphologies du visage.
- **Son -** : la pierre semi-précieuse est fragile.

Notre article intitulé « MASSAGE GUA SHA DU VISAGE : LA NOUVELLE TECHNIQUE ANTI-ÂGE » vous explique comment réaliser ce massage en un rien de temps.

Gua Sha de la marque Absolution

Le rouleau de massage, ou roller, en pierre semi-précieuse

C’est l’accessoire tendance pour préserver son capital jeunesse ! Les mouvements des rouleaux de massage sur la peau du visage vont permettre de drainer, de repulper les tissus cutanés et d’améliorer l’élasticité de la peau pour un teint rayonnant.

Les bienfaits du massage vont être amplifiés grâce à la lithothérapie : la science qui prête aux cristaux un pouvoir apaisant que l'on doit à leur composition et à leur charge énergétique.

Nous avons sélectionné pour vous deux rouleaux de massage avec deux pierres semi-précieuses différentes aux vertus exceptionnelles.

Le premier, le rouleau de massage pour le visage de la marque autrichienne, Susanne Kaufmann, doté d’une pierre d'obsidienne. Une pierre semi-précieuse noir connue en médecine traditionnelle pour ses propriétés cicatrisantes. Elle aide à soulager l'inflammation musculaire et renforce le tissu conjonctif. La pierre d'obsidienne possède également des propriétés énergétiques en améliorant le flux d'énergie vitale.

Rouleau de massage Suzanne Kaufmann

Le deuxième, le rouleau de jade noir de la marque Absolution. Le jade noir est considéré en lithothérapie comme la pierre de l'équilibre intérieur. Une pierre semi-précieuse aux propriétés protectrices, équilibrantes, régénérantes, purifiantes et calmantes. Elle est également réputée pour favoriser l'élimination des toxines présentes dans l'organisme, tout en respectant les peaux les plus fragiles et délicates. Le rouleau de massage de la marque Absolution, dispose de deux rollers de tailles différents permettant un massage en profondeur et adapté à toutes les zones du visage.

Roller en jade noir Absolution

L'action du roller sur le visage va activer les points d'acupression situés sur cette zone. Ces massages vont avoir un effet anti-âge et drainant, permettant de lisser les traits du visage, de faciliter l'élimination des toxines et de favoriser une bonne circulation sanguine offrant une meilleure oxygénation des tissus, pour un teint plus lumineux et une peau plus douce.

Cette technique de massage au rouleau offre au contour des yeux le plus grand bénéfice. En effet, c'est une zone du visage sensible et difficile à masser avec ses doigts. Les mouvements du roller au niveau du contour des yeux vont réduire visiblement les poches et atténuer la couleur des cernes. Fini, les signes de fatigue qui nous gâche la vie !

Cet outil de massage est très pratique, il est facile à manipuler sur le visage.

Le bon geste à adopter pour un massage efficace est de commencer par le contour des yeux puis de s'attaquer au reste du visage en effectuant des mouvements de lissage de bas en haut, du cou jusqu'au front, et de l'intérieur vers l'extérieur. Répéter ensuite le même geste plusieurs fois, pendant 5 à 10 minutes.

Pour un résultat optimal, il est conseillé de réaliser le massage matin et soir en complément d'un soin hydratant.

- **Résultats :** la peau est repulpée, lissée et détoxifiée, les pores sont resserrés et les signes de fatigue sont estompés.
- **Son + :** placer, au frigo votre roller de massage, permet d'amplifier ses bienfaits sur votre peau, notamment au niveau de son éclat et vous confère une sensation de fraîcheur unique.

- **Son -** : attention, la pierre semi-précieuse est fragile.

Le massage du visage avec outil d'acupression

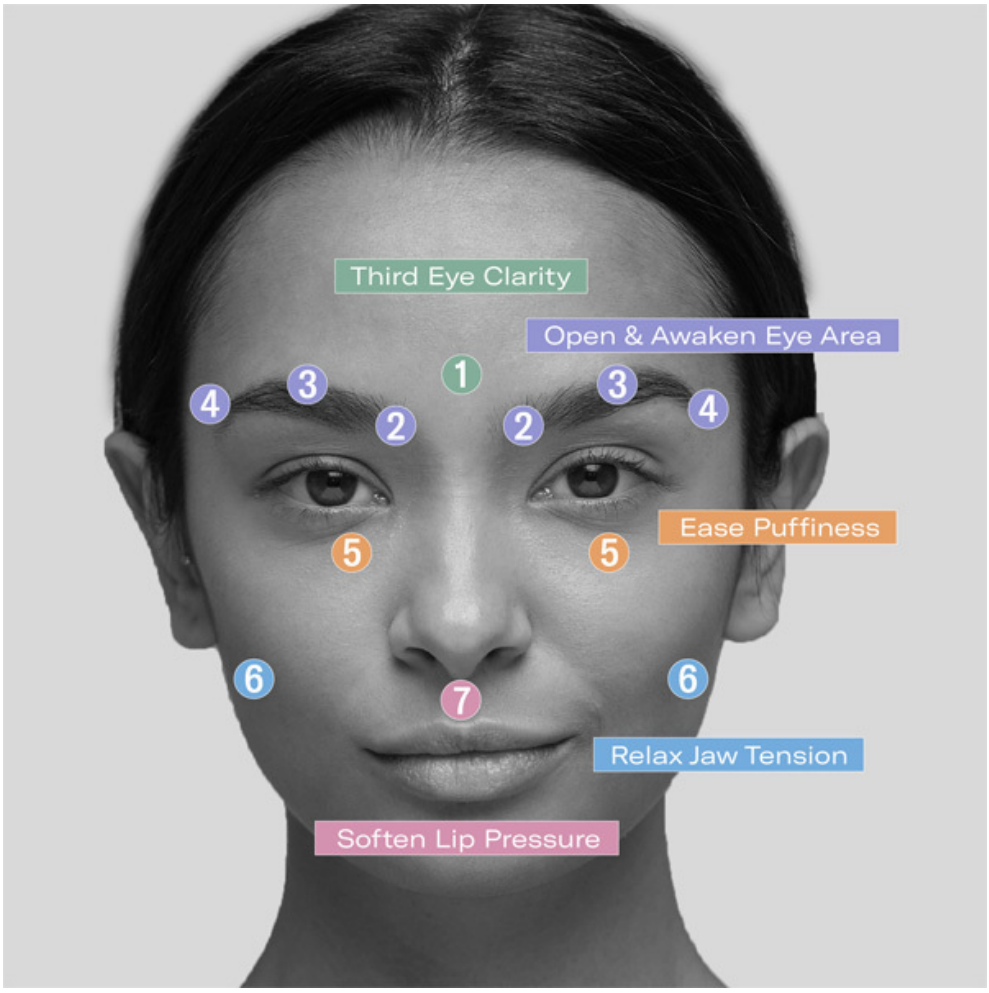
Le massage avec un outil d'acupression va permettre de travailler sur des points spécifiques du visage, qui avec le temps, le stress et les contractions faciales répétées, favorisent le développement de tensions entrainant ainsi la perte d'élasticité de la peau et la formation de rides. Tout ce que nous ne souhaitons pas pour notre peau.

Alors, pour contrer ces effets, l'outil de beauté va agir sur ces points de tensions et ainsi stimuler la circulation d'énergie, dénouer les contractions et restaurer l'équilibre énergétique pour un visage détendu et rajeuni.

L'outil d'acupression sélectionné par nos soins est celui d'Odacité. La marque a développé l'outil d'acupression Mon Ami, c'est l'allié beauté par excellence pour détendre les muscles du visage et redonner à votre peau son tonus et son élasticité.

Outil d'acupression Mon Ami Odacité

Les points d'acupression du visage sont situés sur l'arcade sourcilière, le dessous de l'œil, l'arc de cupidon (creux au niveau de la lèvre supérieur) et le dessous des pommettes. Activer chaque point d'acupression en effectuant des pressions légères à moyennes de quelques secondes. Répéter chaque pression trois fois sur chaque point. Pour intensifier la relaxation, à chaque pression, inspirer profondément puis expirer.



- **Résultats :** la peau du visage est détendue, le regard est plus ouvert et les énergies sont libérées.
- **Son + :** il offre un massage extrêmement relaxant, accompagné d'une sensation de confort optimale.
- **Son -** : travaille uniquement sur des points spécifiques du visage.

Les cups de massage

Le massage du visage à l'aide d'une cup est un soin beauté qui remonte à l'époque égyptienne et chinoise antique. En médecine chinoise, cette technique de massage est pratiquée pour faciliter l'écoulement du « qi » : la force vitale, dans le corps.

La ventouse va venir exercer une pression sur la peau afin de relâcher les tensions musculaires, et de stimuler la circulation lymphatique et sanguine, ce qui permet de détoxifier en profondeur la peau et d'oxygéner les tissus cutanés pour un teint pur et éclatant.

Les vertus de la cup de massage ne s'arrêtent pas là ! Les mouvements sur le visage vont permettre de renforcer la peau et les tissus conjonctifs et de stimuler les cellules responsables de la production de collagène, pour une peau souple, ferme et tonique.

Chez Ecocentric, nous avons choisi de vous proposer un coffret de massage idéal pour prendre soin de son visage, de la marque LE PURE. Il est composé de la cup de massage LE SCULPTEUR et de l'huile raffermissante Midnight Rejuvenation. Le combo parfait pour un massage en profondeur et une peau parfaitement régénérée.

Coffret LE PURE, cup de massage + huile raffermissante

L'utilisation régulière d'une ventouse de massage va permettre de minimiser l'apparence des cicatrices, rides et ridules, de diminuer les poches, et de réguler la production de sébum.

Pour réaliser ce massage, il faut, avant tout, préparer la peau en appliquant une crème grasse ou une huile pour que la cup puisse glisser parfaitement sur le visage. Ensuite, il faut pincer la ventouse pour chasser l'air qu'elle contient et l'appliquer sur la peau. Commencer le massage par le cou, puis le bas du visage et finir par le front. Les mouvements à effectuer se font toujours de l'intérieur du visage vers l'extérieur, afin de lisser la peau et de remodeler le visage. Chaque mouvement doit être répété plusieurs fois pour de meilleurs résultats. Cette technique de massage vous prendra seulement quelques minutes pour obtenir un teint frais et repulpé.

- **Résultats :** la peau est détendue, détoxifiée, régénérée et raffermie, les signes de l'âge et de fatigue sont eux atténués.
- **Son + :** la ventouse permet de décoller délicatement la peau des couches profondes du fascia, vous offrant ainsi un massage du visage en profondeur.
- **Son -** : cette technique de massage pour le visage n'est pas recommandée sur les zones du visage fortement inflammées (boutons, impuretés…), sur les grains de beauté, ou sur toutes altérations cutanées. L'utilisation de la cup de massage n'est également pas conseillée pour les personnes souffrant de problèmes de circulation.

Quelle méthode de massage du visage choisir en fonction de à vos besoins ?

Pour vous permettre de choisir la meilleure technique de massage du visage adapté aux besoins de votre peau et à vos envies, nous avons établi le tableau comparatif suivant, regroupant différentes caractéristiques, afin de comparer les 4 méthodes de massage.

Techniques de massage	Gua Sha	Rouleau / Roller	Outil d'acupression	Cup de massage
Facilité	Modérée	Très facile Idéal pour les débutants	Facile	Modérée
Temps	5 min	10 minutes	5 minutes	6 minutes
Fréquence d'utilisation	Quotidienne	Quotidienne	Quotidienne	Minimum 3 fois par semaine
Utilisation de la lithothérapie	Oui	Oui	Non	Non
Résultats	→ Effet bonne mine naturel immédiat → Estompe les rides et les ridules → Effet raffermissant → La peau est détoxifiée	→ Estompe les rides et les ridules → Atténue les signes de fatigue → La peau est détoxifiée → Les pores sont resserrés	→ La peau et les muscles du visage sont détendue → Le regard est plus ouvert → Restaure l'équilibre énergétique	→ Estompe les rides et les ridules La peau est : → détendue → détoxifiée → régénérée → raffermie

Se masser quotidiennement le visage à l'aide d'un de ces quatre outils beauté est la nouvelle technique anti-âge et anti-fatigue parfaite pour retrouver un visage frais, détendu et visiblement plus lumineux.

Adopter le massage du visage, que ce soit à l'aide d'un Gua Sha, d'un rouleau en pierre semi-précieuse, d'un outil d'acupression ou bien d'une cup de massage, c'est la promesse de résultats rapides et durables.

Ce sont des nouveaux gestes à associer à sa routine beauté du matin et/ou du soir, pour une peau plus saine et plus ferme.