

## PRATIQUEZ LE KOBIDO - LIFTING NATUREL PAR LE MASSAGE

**Le kobido est un massage japonais dont le but est d'assurer la jeunesse du visage. Pourquoi le kobido est-il une solution anti-âge efficace ? Comment se déroule une séance de kobido en institut et comment le pratiquer en auto-massage chez soi ?**

Rédigé par Séverine Bascot

Les sociétés asiatiques, déjà réputées pour leur alimentation saine, ont toujours cultivé l'art d'associer santé, bien-être et traditions naturelles. À tel point que leurs secrets de beauté, qu'il s'agisse de massages ou de formules à base de plantes, sont adoptés par nombre d'instituts. Notre attention se porte aujourd'hui sur le **kobido : un ensemble de techniques anti-âge ancestrales**, naturel et bluffant qui nous vient du Japon.

**Le kobido : le massage lifting naturel qui raffermi la peau**

Il vise ainsi à **prévenir les rides d'expression**, ainsi qu'à lutter contre les rides déjà présentes et marquées. À condition qu'il soit pratiqué régulièrement et par des personnes expérimentées, le kobido est idéal pour les personnes complexées par leurs rides et imperfections du visage, mais aussi pour les personnes stressées grâce à son incroyable **effet liftant**.

**Le massage kobido, un massage japonais par pression et acupression**

En japonais, ko bi do (古美道) signifie « ancienne voie de beauté ». Le **kobido** se compose de plus de quarante techniques et alterne pressions digitales, percussions et mouvements appliqués sur la nuque, le cou et le visage. Concrètement, il s'agit d'un mélange rigoureux de massage Amma (technique de pressions) et d'acupression. En fluidifiant la circulation énergétique et sanguine du visage et de tout l'organisme, le kobido permet de libérer les tensions musculaires pour rendre souple et élasticité à la peau.

**Pourquoi le kobido est-il si efficace ?**

Le kobido, comme d'autres massages asiatiques, intervient au niveau du « *chi* », l'énergie vitale. Il agit plus spécifiquement en stimulant la **micro-circulation cutanée** et le **flux lymphatique**, pour un meilleur apport nutritif aux cellules et **drainage** des déchets métaboliques. Cela permet de « *repulper* » le visage et d'éclaircir le teint. En relaxant les muscles et en raffermissant les tissus cutanés, il permet de lisser les rides d'expression.

En effet, les muscles 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 en kinésithérapie, l'application d'une forte pression sur les muscles pendant quelques secondes, entraîne par effet réflexe leur relaxation progressive.

## Comment se déroule une séance de kobido ?

Les centres de thalasso commencent dorénavant à proposer le kobido en tant que technique de soin du visage.

**Une séance de kobido dure environ une heure** pour un prix variant entre 50 et 90 euros en moyenne. Le praticien utilise des huiles naturelles lors de la séance pour hydrater et purifier la peau mais aussi pour faciliter le massage. Le vrai kobido n'est toutefois pratiqué que par une cinquantaine de thérapeutes dans le monde, dont une demi-douzaine en France. Pour obtenir de bons résultats, il est recommandé de prévoir 10 séances rapprochées, à raison de deux par semaine, puis une séance d'entretien tous les 15 jours-1 mois environ.

KO-BI-DO signifie 'Voie ancienne de la beauté' en japonais. Ce massage facial produit un réveil et un rajeunissement du visage, mais il laisse aussi apparaître la beauté intérieure ! L'art du Kobido, qui réconcilie âme, corps et esprit, induit une détente exceptionnelle.