

Massage Visage

La gymnastique du visage : aussi importante que celle du corps.

Notre organisme est une machinerie complexe, qui comporte, des pieds à la tête, 600 muscles, de toutes les tailles, depuis plus grand de tous, le Sartorius, ou muscle couturier, qui relie la cuisse et le genou et mesure environ 65 cm, et le plus petit, le Stapédius, qui se trouve à l'intérieur de l'oreille. Chacun de nos muscles a une fonction bien précise.

Nous avons 170 muscles dans la tête et le cou, et 60 environ d'entre eux se trouvent dans le visage. Tout comme les muscles du corps, il faut les travailler, afin de maintenir leur fermeté et empêcher autant que possible le visage de s'affaisser. Il existe différentes sortes de gymnastique du visage, mais on peut aussi bien faire bouger ses muscles et activer la circulation de son visage avec un massage des muscles de soutien et d'expression les plus importants.

Voici donc les différentes étapes de ce massage visage à faire soi même.
On peut le faire à sec, ou avec un peu d'huile d'amandes douce ou d'huile d'olive.
Pratiqué régulièrement, il stimule les muscles du visage et contribue ainsi à en maintenir la fermeté.



Les Masséters : Ce sont les muscles de soutien les plus importants du visage.
Partir des angles de la mâchoire et remonter tout droit vers les tempes.

Répéter 3 fois chaque mouvement.



Les Transversaux des peauciers du cou : Ce sont des muscles de soutien qui forment une sangle sous le menton. Peuvent être massés avec le dos des phalanges.
Partir des angles de la mâchoire, rejoindre les deux mains au milieu, repartir vers l'extérieur.
Raffermit l'ovale du visage et lutte contre le double menton.



Les Zygomatiques : Ce sont les muscles du sourire. Ils sont en diagonale sur le visage.
Partir des commissures des lèvres et remonter vers les tempes.