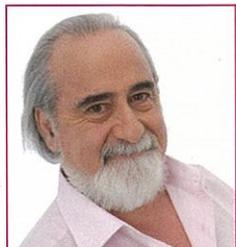


ENERGIES

Le magazine pratique des de la Santé naturelle



Dr Y. Requena
"Le Qi Gong
c'est la santé"

EN FORME
Elixirs floraux

BEAUTE
Osez le lifting
acupuncture

PRATIQUEZ
LA PLEINE PRÉSENCE

**Vos leçons
en images**

YOGA D'HIVER
QI GONG
ZEN STRETCHING
KINOMICHI

CHINE
TAIJI QUAN
AU YUNNAN

Géologie
Protégez-vous

REPÉRAGES
Coaching des
5 éléments

Harmonisation
Yoga du Son
Yoga Thérapie

RANDO-IGLOO ET SPA
AUX ALPES DU LÉMAN

Yoga, Qi Gong et diet taoïste pour l'hiver

A votre santé

Ancrages stimuli : boostez votre potentiel et prenez le contrôle de votre vie



Redonner jeunesse et beauté au visage
avec la Médecine Traditionnelle Chinoise

Découvrez le lifting par l'acupuncture

En Médecine chinoise, le visage est le reflet de l'état du Yin et du Yang, de la circulation de l'énergie et du sang. Sans oublier les émotions. Alors, comment retarder les rides et garder une belle peau ? En suivant la voie du Tao... Explications.

Un coup de jeune sous la main de Pascale Perli, professeur de Taichi et Qi Gong, pratiquant le massage Qi Gong tuina, l'acupuncture, la diététique chinoise et le lifting en acupuncture, formatrice en Médecine Traditionnelle Chinoise à l'Institut « La main du Cœur » (Paris).

Le lifting en acupuncture, appelé aussi acu-lifting ou lifting énergétique, consiste à agir, par le biais de petites aiguilles or et de massages, sur la tonicité, l'éclat de la peau, la diminution des rides et de ce fait le ralentissement du vieillissement. De plus, il dynamise la circulation de l'énergie vitale dans tout le corps, ce qui en fait un traitement complet et holistique, corps/ visage et aussi corps/esprit.

Technique de bien-être

Cette technique traditionnelle, encore peu connue en France, est un excellent moyen pour prévenir et atténuer les signes de l'âge. Elle permet de tonifier les muscles et l'élasticité de la

peau, retendre l'épiderme et effacer les rides, de façon douce, énergétique et naturelle sans abrasion, ni introduction de produits toxiques. Grâce à son effet tenseur et bonne mine, le lifting par acupuncture est à considérer comme un soin de bien-être, de valorisation de l'être avec des résultats subtils et naturels... Ne serait-il pas aussi la bonne alternative pour aller sereinement vers le bien-vieillir ? Quête tant recherchée chez les maîtres taoïstes de cette fameuse immortalité ?

Soin ancestral sur mesure

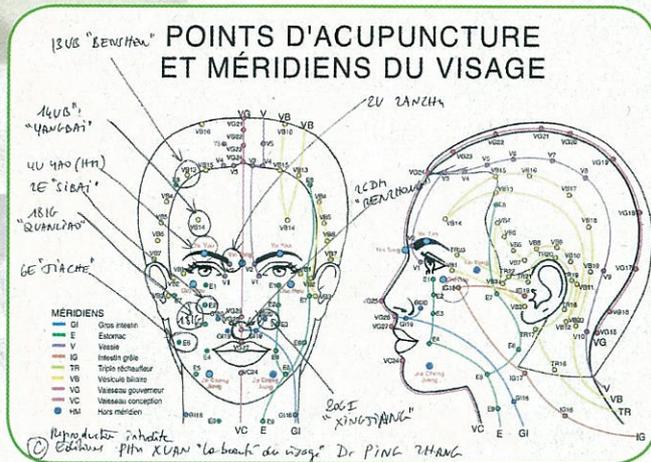
↳ La beauté par les aiguilles

Dès les premières dynasties en Chine, il y a environ 3 000 ans, au temps des textes classiques relatant les grands principes du Taoïsme et de la médecine chinoise, sont citées des plantes et des formules de pharmacopée spécifiques pour la beauté et la jeunesse du visage, ainsi que des protocoles d'acupuncture. La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) comprend plusieurs branches que l'on appelle aussi « Les Arts du Tao » : acupuncture, moxibustion, massage, Qi Gong et Tāichi Chuan, méditation, pharmacopée, diététique... Elle considère que l'on peut se soigner de plusieurs façons différentes : en mangeant, en respirant, en faisant de l'exercice, en faisant l'amour, en se reposant, mais aussi en prenant bien soin de soi...

↳ La circulation du Qi

L'acupuncture s'appuie sur la théorie du Yin/Yang, des 5 éléments et considère le corps comme un microcosme, à l'image de la nature et de l'univers. L'énergie ou Qi doit être en quantité suffisante, dans le corps, ainsi que le sang et tous deux doivent circuler librement. L'acupuncture est l'un des outils pour favoriser la circulation entre extérieur et intérieur du corps, ainsi que la circulation entre les organes, de façon à maintenir un équilibre et une bonne santé. Au niveau du visage, elle aura pour effet d'agir sur les méridiens, en lien avec





les organes internes, mais aussi sur les muscles et la tonicité même de la peau, car les points d'acupuncture situés sur la face correspondent à des points moteurs des muscles du visage. De plus, son intérêt sera de travailler sur la cause originelle : le déséquilibre musculaire qui génère les rides, mais aussi la déficience d'énergie, de Qi, qui ne nourrit plus correctement la peau et laisse le visage s'affaisser et les tissus se relâcher.

➔ Vide du Rein ou de la Rate ?

Comme toute séance d'acupuncture, même s'il s'agit d'un traitement plus spécifique du visage, le praticien commencera par un interrogatoire, l'observation du patient et plus spécifiquement de sa peau et de son visage, l'observation de la langue et la prise de pouls. L'interrogatoire est très important car ce soin étant un soin énergétique, il devra pouvoir comprendre d'où vient l'affaissement du visage, des rides plus ou moins profondes, des poches sous les yeux... Est-il lié à une déficience de l'essence du Rein, responsable du vieillissement prématuré de la peau, ou plutôt une déficience de l'énergie de la Rate qui favorise le relâchement de la peau ou encore la conséquence de trop de contractures, de stress, créant des rides profondes liées au blocage du Foie ?

➔ De la tête aux pieds et... au ventre

Les émotions ont un impact important sur l'état du visage mais aussi le tabac, une mauvaise alimentation, une digestion difficile peuvent aussi être responsables d'un teint fané et d'une grise mine. Un diagnostic précis est nécessaire de façon à faire de ce soin un traitement plus global, holistique et pas seulement concentré sur le visage. Cela permettra de définir un protocole d'aiguilles, de points à distance spécifiques pour chaque personne, à associer aux aiguilles du visage. Pendant que les aiguilles travaillent, il est judicieux d'associer un soin de massage au niveau du ventre, pour potentialiser le capital énergétique de tout le corps et faire que le visage, reflet de tous

les organes Yang du corps (Gros intestin, Estomac, Vésicule biliaire, Intestin grêle...) puisse en profiter pleinement.

➔ Stylo, rouleau et massage

Lorsque les aiguilles sont enlevées, il peut y avoir un soin au stylo électrique pour activer le collagène naturel des rides, mais aussi faire travailler les muscles du visage. On peut en outre agir avec un rouleau de jade, un rouleau magnétique, voire un Guasha pour égaliser le travail des aiguilles et permettre encore d'améliorer l'éclat du teint. Tout bon soin en lifting par l'acupuncture se doit de se finir sur un bon massage du visage, massage de type réflexe, de façon à finaliser la tonicité musculaire de celui-ci. Rappelons que le Guasha est une technique traditionnelle de massage ou grattage avec un outil en corne nommé « raclor » ou un objet creux comme une cuillère à riz pour faire remonter le sang en raclant la surface de la peau. A utiliser pour le visage, avec une crème hydratante ou une huile spécifique...

➔ Méthode efficace, naturelle et douce

Le lifting par acupuncture est un soin préventif et curatif. Les effets ne sont pas comparables au lifting chirurgical. Nous sommes ici dans un geste doux, non invasif, même si sont posées une trentaine de mini aiguilles sur le visage, le soin est presque indolore. Il n'y a aucun risque de traces, brûlures, rougeurs ou hématomes et aucun produit ne rentre dans le corps. « L'effet tenseur est bien présent mais le résultat moins spectaculaire et plus naturel avec un effet bonne mine : la peau semble plus tonique et vous aurez l'impression d'avoir retrouvé vos joues de bébé. Il est très efficace sur l'ovale du visage qui a toujours tendance, en vieillissant à s'affaisser. Chaque personne réagira de façon très personnelle au soin, en fonction de son âge, de son énergie, de ses émotions ; d'ailleurs, sachez que les résultats peuvent même être différents d'une séance à l'autre... » ➔

Redonner éclat et jeunesse au visage

Nos conseils de Diet chinoise « Beauté »



Suivant la théorie des Cinq Eléments, les aliments vont être en lien avec les 5 couleurs, les 5 natures (ou effet thermiques induits dans le corps) et les 5 saveurs (ou effets thérapeutiques subtils induits sur chaque organe).

➔ Apprenez à bien choisir les saveurs de beauté

▶ Les aliments au goût **doux et sucré**, comme les céréales, les légumineuses, nourrissent le Qi (l'énergie) et le sang et humidifient la sécheresse (surtout si ce sont des aliments de saveur douce et acide, comme une majorité de fruits)

▶ Les aliments de saveur **acide**, permettant de retenir les liquides seront bénéfiques aux peaux grasses, mais pas aux œdèmes et poches sous les yeux.

▶ Les aliments au goût **amer** seront intéressants pour désintoxiquer la peau, en cas d'acné ou de furoncles.

▶ Les aliments **salés**, comme les algues, seront utilisés pour dissoudre kystes gras, nodules.

➔ Trouvez la solution pour votre peau

▶ **Vous avez une peau grasse ?** Favorisez : thé vert, haricots mungo, toutes baies, concombre amer, citron, pamplemousse, pomme, raisin, grenade, céleri, orge chinois. Ces aliments acides (astringents) aident à diminuer les sécrétions des glandes sébacées.

▶ **Vous avez une peau sèche ?** Préférez : tremelle (champignon chinois blanc), poire, olives, chou, gros melon à chair verdâtre, banane. Ces aliments sont très humidifiants pour la peau.

▶ **Vous avez une peau normale ?** Optez pour : pastèque, concombre, oignon, champignon

➔ Adoptez les aliments anti-âge

▶ Légumes et fruits rouges, poivre rouge, tomate, carotte, pastèque, pêche rouge... Tous ces aliments sont en lien avec le Cœur qui favorise la régénération des cellules de la peau et prévient le vieillissement. Votre peau aura plus d'éclat.

➔ Lutte contre le vieillissement de la peau

▶ Jujube (dattes rouges chinoises), sésame noir (grand remède de longévité), cacahuètes (si possible fraîches), soja noir, peau de porc, noix, cerises, miel, trémelle (champignon chinois blanc), mais aussi argousier, groseille, toutes les baies, pollen, champignon noir... 

Spécial masque du visage

Recettes de grand-mère... chinoise

Solution exfoliante pour les peaux grasses et l'acné : mélangez 1 cuillère à soupe de poudre de haricots mungo avec un liquide à base de fleurs de chrysanthèmes. Confectionnez une pâte fine et exfoliez le visage.

Solution exfoliante pour peaux sèches et dépigmentations : mélangez 1 cuillère à soupe de sucre roux avec ¼ cuillère à thé de poudre de perle et ¼ cuillère à thé d'huile d'olive. Mélangez en une pâte fine, appliquez sur le visage et exfoliez.

Solution exfoliante pour peaux âgées et ridées : mélangez 1 cuillère à soupe de germe de blé à 3 cuillères à soupe de lait entier. Bien mélanger et appliquez sur le visage comme exfoliant.

Masque pour peau grasse :

mélangez ½ cuillère de poudre de fleurs de chrysanthèmes avec 2 cuillères à thé de poudre de haricot mungo et 1 petit cube de 2,5 cm de tofu.

Ajoutez 2 cuillères à thé d'eau. Appliquez ce masque sur visage propre. Attendez 15' et rincez.

Masque pour peau âgée, ridée,

affaissée : mélangez ¼ de banane et 3 fraises. Appliquez sur le visage 15' et rincez.

Masque pour peau décolorée et tâches brunes : découpez des aubergines fraîches et frottez le visage jusqu'à ce que la peau rougisse un peu. Ou bien : plongez 7 œufs dans 500 g d'alcool de grain et les laissez macérer pendant 7 jours dans un récipient hermétique. Chaque jour, cassez et battez un œuf que vous appliquerez quelques minutes sur le visage. Répétez quotidiennement pendant 7 jours.

Lotion pour cernes et poches sous les yeux : faites bouillir 6 g de fleurs de chrysanthèmes dans 180 ml d'eau bouillante, pendant 10'. Attendez que ça refroidisse et faites des compresses 5 fois d'affilée 1'.

Masque pour cernes et poches sous les yeux : avant d'aller vous coucher, appliquez simplement autour des yeux de l'huile de sésame. Rincez au matin. La meilleure façon d'appliquer l'huile ? C'est de tremper un œuf dur tiède (avec sa coquille) dans l'huile puis de masser les zones des yeux avec l'œuf...



Pour aller + loin



- **La beauté du visage** du Dr Ping Zhang - Ed. Phu-Xuan.
- **La médecine chinoise** - Ed. Vigot
- **Guide pratique des moxas chinois, soignez-vous à domicile grâce à la médecine chinoise** du Dr Y. Requena - Ed. Tredaniel
- **Ismakogie ou le lifting naturel du visage et du corps de Maryet de Baar** - Ed. Dauphin
- **La médecine chinoise : santé et diététique** de J-M Eyssalet, E. Malnic - Ed. Odile Jacob