





INTRODUCTION




La Méthode de yoga du visage de Danielle Collins est un moyen naturel et pratique de se sentir en bonne santé, heureux, radieux et jeune. Son essence même est un mélange d'exercices et de massages du visage, de techniques d'acupression et de relaxation, qui sont conçues pour lifter, raffermir, lisser et détendre le visage et améliorer le bien-être dans son ensemble. Ce livre vous apprendra comment, pourquoi et quand pratiquer le yoga du visage, et vous donnera tous les outils nécessaires pour mettre en application ces techniques au quotidien.



CE QUE JE SOUHAITE POUR VOUS



Je suis intimement convaincue que vous méritez de sentir que vous êtes la meilleure version de vous-même et que cela se voie. Je souhaite que ce *Yoga du visage* vous permette de commencer à vous accepter et à vous aimer tel que vous êtes, tout en vous donnant une boîte à outils de techniques simples mais efficaces pour paraître et vous sentir encore mieux.



Au fil des chapitres qui suivent, vous apprendrez comment utiliser au mieux ce livre dans votre vie de tous les jours, comment fonctionne le yoga du visage, et comment mener une vie saine pour compléter cela.

MA DÉCOUVERTE DU YOGA DU VISAGE

C'était mon vingt-deuxième anniversaire, et je préparais une fête depuis plusieurs semaines. Cependant, je ne pouvais même pas marcher, ni même enfilez ma robe de soirée. Mes pensées étaient embrouillées, mon corps exténué, mes bras et mes jambes perclus de douleurs insupportables.

Une série de tests sanguins a révélé que je souffrais de mononucléose infectieuse, et même si le virus semblait presque battu, il avait engendré une encéphalomyélite myalgique, également connue sous le nom de syndrome de fatigue chronique (SFC) ou de syndrome post-viral.

Au cours des dix mois qui ont suivi, mes symptômes ont empiré. Mes glandes et mes muscles étaient si endoloris que j'avais bien souvent du mal à aller de mon lit jusqu'aux toilettes. J'avais l'impression d'avoir la tête dans du coton, et j'avais peine à avoir une conversation de plus de cinq minutes.

J'ai dû quitter mon travail et arrêter le sport. Ma vie sociale était inexistante. Abandonner tout ce que j'aimais m'a donné l'impression d'être en deuil. Certains aspects de ma personnalité aussi ont changé. Je me suis aperçue que mon assurance était inférieure à la normale, et j'appréhendais de rencontrer de nouvelles personnes.

Neuf mois après le début de la maladie, on m'a envoyée voir un spécialiste de l'encéphalomyélite myalgique. Celui-ci m'a dit

qu'il n'existait aucun remède particulier à l'encéphalomyélite myalgique, mais que la reprise progressive d'une activité physique et le recours à des thérapies naturelles comme le yoga apportaient un soulagement à certaines personnes. À la suite de ce rendez-vous, je suis arrivée à la conclusion que je ne pouvais plus vivre comme cela, et j'étais bien décidée à trouver un moyen de recouvrer la santé.

REMÈDES NATURELS

J'ai passé beaucoup de temps à lire des livres, des études et des magazines sur les médecines naturelles et l'encéphalomyélite myalgique. Peu à peu, j'ai commencé à mettre au point un plan d'action pour apporter des modifications à mon mode de vie afin de me remettre sur pied.

Tous les jours, je faisais cinq minutes de yoga. J'ai découvert comment respirer correctement pour calmer mon système nerveux, renforcer mon système immunitaire et désintoxiquer mon corps. Le brouillard qui me voilait l'esprit a commencé à se dissiper et mon stress s'est atténué peu à peu.

Mes recherches m'ont appris que je devais changer mon alimentation pour surmonter l'encéphalomyélite myalgique. J'ai découvert que le sucre, la caféine et l'alcool nuisaient à mon système immunitaire et appauvrissaient mon absorption de vitamines et de minéraux.

UN NOUVEAU DÉPART

À l'approche de mon vingt-troisième anniversaire, ma santé avait déjà commencé à s'améliorer. Les douleurs musculaires avaient diminué, j'avais les idées plus claires, plus d'énergie, et j'arrivais à avoir quelques heures d'activité par jour. J'ai estimé qu'il était temps d'envisager l'avenir.

Avant d'être malade, je voulais devenir institutrice, mais j'avais désormais le sentiment d'être destinée à mettre à profit mon expérience de l'encéphalomyélite myalgique pour aider les autres.

Je me suis inscrite à un cours pour obtenir un diplôme professionnel de techniques de relaxation, puis j'ai suivi une formation pour devenir professeur de yoga et nutritionniste, ainsi qu'une formation en yoga du visage et en yoga prénatal et postnatal, et un cours d'introduction au massage indien de la tête, à la technique Alexander, au shiatsu et au massage thaïlandais.

Dès que je me suis sentie assez bien pour reprendre le travail, j'ai commencé par donner un cours de relaxation par semaine. Je suis ensuite passée aux cours individuels et collectifs de yoga, de bien-être et de nutrition. J'ai également été coach en bien-être pour des personnes atteintes d'encéphalomyélite myalgique, et j'ai été ravie de les aider comme je m'étais aidée moi-même. Puis le yoga du visage est arrivé.

MA MÉTHODE DE YOGA DU VISAGE

Très tôt dans ma carrière de yoga, j'ai remarqué que les gens étaient très satisfaits de leurs résultats et je me souviens que quelqu'un m'a dit : « Je voudrais juste que mon visage corresponde à mon corps. » C'était exactement ce que je pensais moi aussi. Je me demandais souvent pourquoi nous n'étions formés qu'aux techniques de yoga au-dessous du cou. Il y a tant de muscles au-dessus des clavicules, et ce sont ceux qui sont constamment exposés aux regards !

LE YOGA DU VISAGE DANS LE MONDE

La Méthode de yoga du visage de Danielle Collins est née de l'union de ma formation et d'années de recherches. Des millions de personnes partout dans le monde peuvent aujourd'hui en bénéficier grâce à mes vidéos, mes cours et mes programmes. J'ai enseigné dans le monde entier, j'ai figuré dans des centaines de magazines et de journaux, et je suis passée à la radio et à la télévision. En plus d'avoir enseigné le yoga du visage à un nombre incalculable de clients, j'ai travaillé avec les plus grandes marques du globe. Je propose aussi des cours de formation pédagogique de yoga du visage, et ce sont les plus populaires et les plus anciens du monde.

COMMENCEZ VOTRE DÉCOUVERTE

Quand je me suis assise pour écrire ce livre, je savais que je voulais qu'il soit accessible et distrayant. Je voulais aussi qu'il repose sur un mélange des recherches les plus récentes, des philosophies traditionnelles et des expériences de personnes réelles ayant testé et approuvé les techniques.

Tout ce que je partage avec vous fait partie de ma vie de tous les jours. J'utilise toutes ces techniques sur moi-même.

UN MODE DE VIE HOLISTIQUE

Je suis une grande adepte de l'approche holistique de la beauté, de la santé et du bien-être. Pour avoir une peau vraiment radieuse, vous devez vous pencher sur tous les aspects de votre santé, de ce qui se passe dans votre tête à ce que vous appliquez sur votre peau, en passant par ce que vous mangez. Faites du yoga du visage une habitude, un rituel et une façon d'exprimer votre amour de vous-même. Faites-en un outil pour la vie.

VIEILLIR EST UNE BONNE CHOSE

Je tiens beaucoup à ne pas être « anti-vieillesse ». Il m'arrive d'utiliser ce terme pour expliquer de façon simple quelques-uns des principaux bénéfices du yoga du visage ; mais le fait de vieillir



n'est pas en soi quelque chose de honteux ! La vie est un don et nous devrions être reconnaissants de chaque jour qui nous est offert. Chaque anniversaire devrait être célébré avec fierté et avec joie.

NE DÉTESTEZ PAS VOS RIDES

Il n'y a aucun mal à avoir des rides ou des ridules. Chaque parcelle de votre visage et de votre corps change avec l'âge. Ma méthode vous montre comment prévenir et comment réduire ces rides si vous le souhaitez, mais si vous le faites, je vous en prie, faites-le par amour pour votre visage et non par haine ou par peur.

QUELQUES MOTS SUR LES AFFIRMATIONS

Au fil de ce livre, vous trouverez des affirmations, qui constituent un moyen puissant de vous orienter vers une version plus saine, plus heureuse et plus calme de vous-même. Quand vous vous sentez bien à l'intérieur, cela rayonne de votre visage. Les affirmations sont des déclarations positives qui commencent toujours par les mots « je suis » et qui contribuent à entraîner votre esprit à se sentir bien. Ne vous inquiétez pas si vous vous surprenez à penser : « Ce n'est pas vrai » ou : « Je ne suis pas cela » quand vous répétez telle ou telle affirmation. La répétition est la clef. Essayez d'en faire au moins une par jour et, bientôt, elles cesseront de n'être que des mots sur une feuille de papier. Chaque affirmation doit être répétée trois fois.



**Vous
et votre
peau**

Comprendre votre merveilleux visage vous aidera à mieux comprendre pourquoi utiliser le yoga du visage et quels changements il vous apportera. Les muscles, les os et les couches de peau sont un aperçu fascinant de la partie de votre corps la plus reconnaissable : votre visage.




ANATOMIE FACIALE




LA PEAU


La peau, l'organe le plus étendu du corps, nous protège des éléments extérieurs, et protège les muscles qui se trouvent en dessous, les os et les organes internes. Elle est composée de trois couches.



1 L'épiderme, la couche supérieure de la peau, fournit une barrière imperméable qui nous protège des éléments et des agents pathogènes, nous donne le sens du toucher et régule la température corporelle. Elle est constituée de quatre couches de cellules : la couche basale ou *stratum basale*, la couche épineuse ou *stratum spinosum*, la couche granuleuse ou *stratum granulosum*, et la couche cornée ou *stratum corneum*.



2 Le derme, la couche intermédiaire de la peau, est un tissu conjonctif qui contient le collagène et l'élastine. Il contient également les vaisseaux sanguins, le système lymphatique, les follicules pileux, les glandes et les nerfs. Sa principale fonction est de nous protéger contre le stress et de donner à notre peau souplesse et élasticité.



3 L'hypoderme, la couche inférieure de la peau, est composé de tissu conjonctif et adipeux. Sa prin-

cipale fonction est de nous protéger des traumatismes et de protéger la peau.

Pour avoir une peau en bonne santé, il faut l'aider le plus possible à faire son travail. En pratiquant le yoga du visage, vous favorisez la circulation sanguine et l'exfoliation naturelle de la peau grâce à la manipulation et au mouvement. Cela aide l'épiderme en encourageant l'élimination régulière de la couche supérieure qui, à son tour, encourage la couche inférieure de l'épiderme à produire de nouvelles cellules, aidant ainsi notre peau à être éclatante, radieuse et énergisée. La pratique quotidienne du yoga du visage aide le derme en améliorant le drainage lymphatique dans cette zone, ce qui réduit l'aspect bouffi, le gonflement et les irrégularités du teint.

Comme le derme, l'hypoderme contient des vaisseaux sanguins et des nerfs, et la stimulation de cette zone favorise donc une meilleure circulation dans l'épiderme. C'est synonyme d'une peau éclatante.

LES MUSCLES

Il y a cinquante-sept muscles dans le visage, la tête et le cou, y compris dans les oreilles et la langue. La principale fonction des muscles du visage est de nous donner la capacité d'avoir différentes expressions faciales.

Chacun des muscles du visage joue un rôle particulier et l'on doit s'en occuper différemment ; certains ont besoin d'être

renforcés et stimulés, d'autres doivent être décontractés, et d'autres encore ont besoin d'entraînement pour rester détendus. Le yoga du visage soutient ce merveilleux réseau de muscles de toutes ces façons. Le fait que tous les muscles sont reliés est important, car en contracter ou en détendre un peut apporter à un autre stimulation et soutien ou, au contraire, décontraction.

LES OS

Il y a vingt-deux os dans le visage et la tête. La fonction de ces os est de protéger et soutenir notre visage et notre cerveau. Le yoga du visage travaille moins avec les os et davantage avec les muscles et la peau. Cependant, en raison de la perte naturelle de densité et d'épaisseur de certains des os du visage avec l'âge, il est important de faire travailler les muscles et la peau pour apporter du soutien au visage, afin de compenser cette atrophie et ce changement des os. Comme ceux-ci sont attachés aux muscles, renforcer et tonifier les muscles contribue à soutenir les os. Il a également été prouvé que le manque d'exercice affaiblit les os avec l'âge, et les exercices de renforcement peuvent donc aider les os à rester solides.

POURQUOI VIEILLISSONS-NOUS ?

Notre visage vieillit de bien des façons. Cette partie a pour but de vous permettre de comprendre comment les facteurs internes (intrinsèques) et externes (extrinsèques) peuvent affecter la peau et accélérer le processus de vieillissement.

LE CLIMAT

Les dégâts provoqués par le soleil constituent l'une des causes principales du vieillissement cutané. Les spécialistes de la peau s'accordent à dire que l'exposition aux UV peut contribuer aux signes visibles du vieillissement du visage.

Des études ont montré que même à travers le verre et par temps couvert, les rayons UV peuvent causer le relâchement de la peau, les rides et ridules, et l'hyperpigmentation (taches solaires ou taches de vieillesse).

Toutes les conditions météorologiques extrêmes peuvent contribuer au vieillissement de la peau. L'exposition aux environnements froids et venteux à faible taux d'humidité peut dessécher la peau, freinant la production naturelle de sébum, rendant les ridules et les rides plus visibles. Un climat aride, très sec, peut aussi rendre la peau sèche et susceptible de peler, et être à l'origine d'une accumulation de cellules mortes.

CHOIX DE VIE

LE SUCRE

Je suis désolée de vous l'annoncer, mais le sucre est l'un des plus grands ennemis de votre peau. L'inflammation se produit quand le taux de glycémie flambe, ce qui nuit au collagène et à l'élastine et entraîne ainsi l'affaissement de la peau. L'inflammation aggrave aussi les taches et les imperfections. Le sucre se fixe au collagène de la peau dans un processus appelé la glycation, ce qui rend la peau rigide. Cela a pour conséquence le vieillissement prématuré du visage.

Si vous consommez de grandes quantités de sucre, il est essentiel que vous réduisiez votre consommation pour tirer le meilleur parti de votre yoga du visage. Vérifiez les étiquettes de tous les aliments que vous achetez et cherchez le sucre ou ses dérivés dans les ingrédients.

LE TABAC

Fumer a des effets dévastateurs sur la peau, et il a été prouvé que la peau d'un fumeur vieillit plus vite. Il y a plusieurs raisons à cela.

Premièrement, les mouvements répétitifs de pincement des lèvres peuvent engendrer des rides autour de la bouche.

Deuxièmement, fumer réduit la circulation d'oxygène dans la peau, la privant ainsi d'éléments nutritifs et provoquant des dégâts des radicaux libres.

Troisièmement, les produits chimiques présents dans les cigarettes peuvent détruire le collagène et l'élastine de la peau, rendant celle-ci plus flasque et plus ridée.

LA CAFÉINE ET L'ALCOOL

Boire de l'alcool, du café, du thé et d'autres boissons contenant de la caféine peut faire vieillir la peau, car ce sont des diurétiques qui vous empêchent de retenir l'eau. En consommer rend la peau sèche et déshydratée, et la fait vieillir plus vite. Cela augmente aussi la sécrétion de cortisol, ce qui nuit au collagène de la peau. La caféine et l'alcool ont également un impact sur le sommeil, ce qui peut réduire le temps de guérison et de cicatrisation de la peau pendant la nuit. Comme la caféine rétrécit les vaisseaux sanguins, l'acheminement d'antioxydants et d'éléments nutritifs vers la peau peut s'en trouver réduit. La caféine et l'alcool étant essentiellement acides, ils influent sur la production de sébum, contribuant potentiellement à l'acné et à l'état inflammatoire de la peau.