

GRAZIA BEAUTÉ



DRAINAGE LYMPHATIQUE LA BONNE PRESSION

L'IDÉE: améliorer la circulation des fluides dans l'organisme, l'élimination des déchets, l'oxygénation des tissus, et lire sur le visage le résultat de toute cette énergie positive renouvelée. La thérapeute s'intéresse d'abord au colon en palpant les ganglions lymphatiques situés au-dessus, sous le nombril et sur l'abdomen, avant d'effleurer du bout des doigts chaque centimètre carré compris entre les clavicules et la racine des cheveux. A la maison, on peut prolonger les bienfaits en appuyant sept fois de suite son index sur la joue, juste devant le tragus de l'oreille, puis en le faisant glisser le long de la mâchoire, jusqu'au menton. Revenir au niveau de l'oreille et repartir vers les yeux, en passant sur la partie inférieure des orbites. Même chose en passant sur le haut des orbites, et terminer en pinçant délicatement les sourcils. Des mouvements à pratiquer de l'extérieur vers l'intérieur, et inversement, 5 minutes par jour.

ON ADHÈRE? Oui, globalement.

Effet « vraie bonne nuit de sommeil » à la clé. A entretenir une fois par semaine, pendant 15 minutes, en cabine.

Sandrine Nicolas, masseuse. www.artdumassage.com