

# KOBIDO : LA JEUNESSE AU BOUT DES DOIGTS

LITTÉRALEMENT « ANCIENNE VOIE DE LA BEAUTÉ », LE KOBIDO EST UN ART TRADITIONNEL JAPONAIS QUI PROMET CE QUE LES COSMÉTIQUES PEINENT À APPORTER : SOUPLESSE, JEUNESSE ET VISAGE SCULPTÉ. MARINE CLERMONT, MASSEUSE-KINÉSITHÉRAPEUTE, EST UNE DES TOUTES PREMIÈRES FRANÇAISES À AVOIR ÉTÉ FORMÉES AU KOBIDO. ELLE NOUS EN DÉVOILE ICI TOUS LES SECRETS.

Par Marine Clermont

**T**rouvant son origine au XV<sup>e</sup> siècle, le kobido est une technique de massage du visage transmise de maître à disciple depuis 26 générations et issue directement des conceptions chinoise et japonaise de la beauté, qui reposent avant tout sur la préservation de la santé et la recherche de la longévité. Il a été créé en 1472 par deux des plus fameux maîtres de l'anma (la version japonaise du massage traditionnel chinois), à la demande de l'impératrice du Japon qui souhaitait préserver la beauté de sa jeunesse.

La philosophie originale de ce massage porte autant d'attention aux plans énergétique et spirituel qu'à

l'esthétisme et à la beauté. Il repose sur deux principes appartenant à la médecine traditionnelle chinoise : le *qi* (principe fondamental) qui désigne le souffle, l'énergie, l'esprit, le sentiment ou la sensation, et le *yin* et *yang* (principe féminin, en noir, principe masculin, en blanc) qui intègre plus volontiers la dualité sous forme de complémentarité. Dans la philosophie orientale, ces deux principes forment et animent l'univers et la vie.

## Une pratique ancestrale aux mille vertus

Le kobido favorise les fonctions vitales des tissus en assurant leur équilibre physique, chimique et biologique, et vise à améliorer

la circulation, tonifier la peau et détendre les muscles, tout en préservant leur tonus. Il a également pour objectif de stimuler légèrement les *keiraku* (méridiens) et les *tsubo* (points d'acupuncture) : c'est une phase « d'énergisation » qui est directement liée à un état de santé physique et psychologique.

Le kobido est aussi un merveilleux moyen de prévention contre le vieillissement, un outil naturel supplémentaire qui facilite les processus de régénération cellulaire et améliore les capacités qu'ont les tissus à se réparer, permettant ainsi de retarder et de limiter les modifications tissulaires liées à l'âge.

« Bien que bénéfique tout au long de l'année, l'action mécanique du kobido remplit au printemps le rôle précieux de "booster" pour réoxygéner la peau. »



© Prostock-studio/Shutterstock

Dans un premier temps :

- les traits du visage seront rafraîchis,
- le teint éclairci,
- le regard ouvert,
- et les traces de fatigue et de stress diminuées.

Pratiqué de manière régulière, les effets tiendront dans la durée :

- le teint sera plus uniforme,
- la peau plus éclatante et tonique,
- les rides d'expressions moins

visibles,  
- et l'ovale redessiné.

### **Le bon geste détox de printemps...**

Les changements de saison font partie des

facteurs environnementaux qui influent sur l'état de notre peau. En effet, les variations d'ensoleillement, d'hygrométrie, de température... vont modifier la qualité et la quantité du film hydrolipidique présent à la surface de notre peau. Celui-ci, formé grâce au mélange du sébum (issu des glandes sébacées) et de la sueur (issue des glandes sudoripares), retient l'eau au niveau du derme et possède des propriétés antimicrobiennes contre les bactéries, les virus et les parasites. En hiver, le froid ralentit les fonctions physiologiques de la peau (en particulier au niveau du visage et des mains, exposés à l'air libre), notamment la production de sébum, ce qui entraîne une déshydratation de la peau et une diminution de sa capacité à se défendre contre les attaques microbiennes.

À l'arrivée du printemps, la peau doit se rétablir en se débarrassant des déchets accumulés durant l'hiver (excès alimentaires, crèmes riches, maquillage, pollution...), en se réoxygénant et en reconstituant son film hydrolipidique. Bien que bénéfique tout au long de l'année, l'action mécanique du massage du visage, et tout particulièrement le kobido, remplit au printemps le rôle précieux de « booster » des

processus naturels en :

- augmentant les fonctions de sécrétion et d'excrétion des annexes cutanées (glandes sébacées et sudoripares),
- régulant la production de sébum,
- et en limitant l'obstruction des pores.

### ... naturel et économique

Le kobido est un massage manuel, où la main est en quelque sorte un prolongement du cerveau. Elle adapte son toucher et sa prise aux différents tissus et aux sensations éprouvées. Toutes les parties de la main seront sollicitées dans différentes positions (plat de la main, tendue ou recourbée, plate, pulpe ou bout des doigts, en crochet ou en pince...). Leur choix dépendra de la zone à traiter et de l'effet recherché.

Pour le choix des produits, je conseille des crèmes riches en acides gras et solubles dans l'eau pour leur pouvoir à la fois nourrissant et hydratant. Si vous utilisez une huile, appliquez-la sur une peau humide afin de créer une émulsion qui facilitera sa pénétration.

### Votre rituel sur mesure

Au quotidien, vous pouvez mettre en place des automassages matin et soir, lors de vos routines de soin. L'idéal est d'y consacrer au moins cinq

minutes à chaque fois.

- Pour le **démaquillage**, à l'huile ou à l'aide d'une crème, vous pouvez utiliser des pressions glissées profondes et des manœuvres de pompage qui ont des propriétés circulatoires et relaxantes.
- Idem pour le **nettoyage**.
- Faites pénétrer votre **lotion** grâce aux effleurages qui réveillent la peau.
- Après avoir appliqué votre **sérum** et/ou votre **crème**, pratiquez quelques lissages et traits tirés sur le cou, le front et les tempes, malaxe la pommette et tonifiez les joues et l'ovale avec les tapotements et les pincements.

L'automassage peut être pratiqué à toutes occasions, en quelques secondes, et plusieurs fois par jour (à condition d'avoir les mains propres). ■

### NOTRE EXPERTE



© Editions Marabout

Marine Clermont est masseuse-kinésithérapeute. Son livre *Mes petites routines : automassages kobido* est paru aux éditions Marabout. Son site : [massagekobidoparis.com](http://massagekobidoparis.com).