

# T'AI CHI MASQUES :

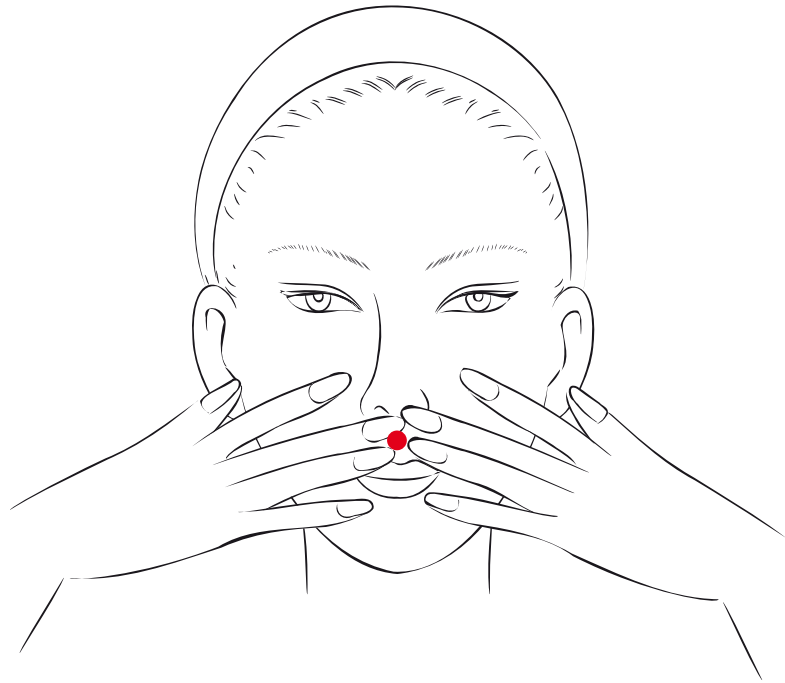
LES GESTES DE BEAUTÉ, MASSAGES ET POSTURES

佰草集  
HERBORIST

Le visage est divisé en 2 régions:

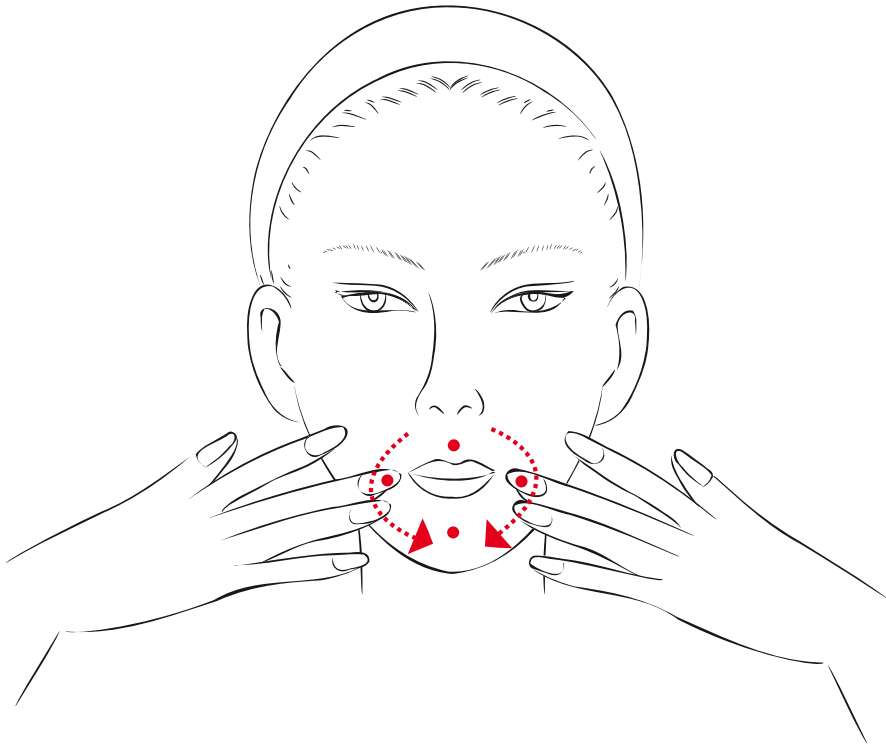
la région inférieure est celle du Yin,  
la région supérieure, celle du Yang.

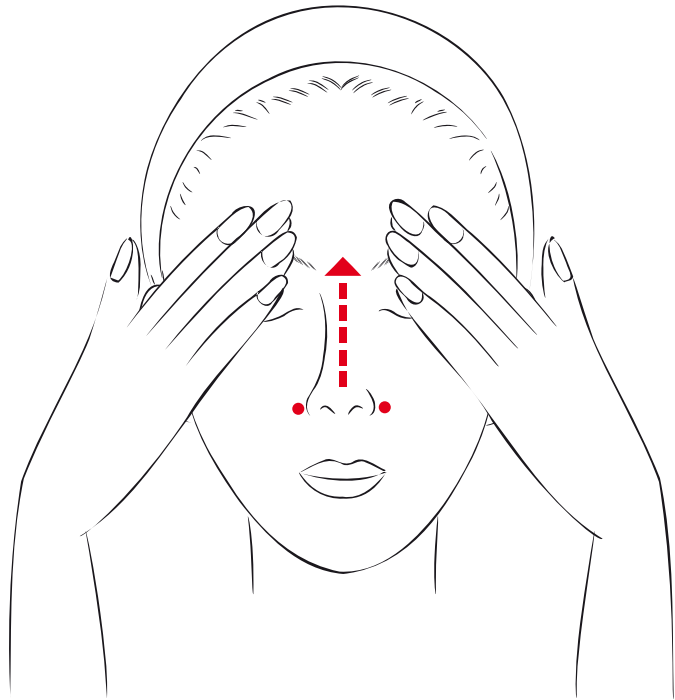
1. Posture de départ :  
compression du Shui Gou par le majeur  
pendant 30 secondes.



## 2. Yin d'harmonie : les lèvres.

Avec 2 doigts de chaque main, partez du Chengjiang puis passez sur les deux côtés du Di Cang en remontant vers le Shui Gou, 2 à 3 fois.

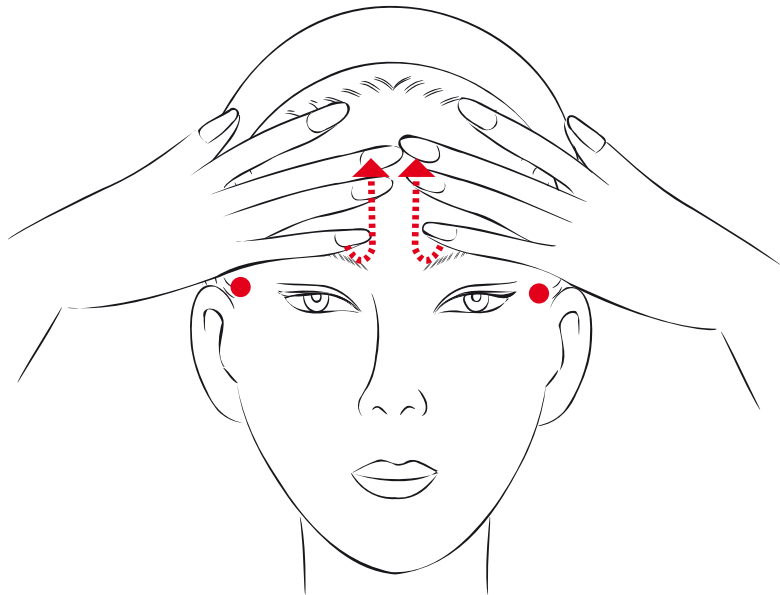




### 3. Régulation du Yin et du Yang : les ailes du nez.

Avec deux doigts de chaque main, effectuez des mouvements circulaires le long du Ying Xiang des ailes du nez.

Remontez vers le Yin Tang puis redescendez vers le Su Liao du bout du nez. Répétez 2 ou 3 fois.



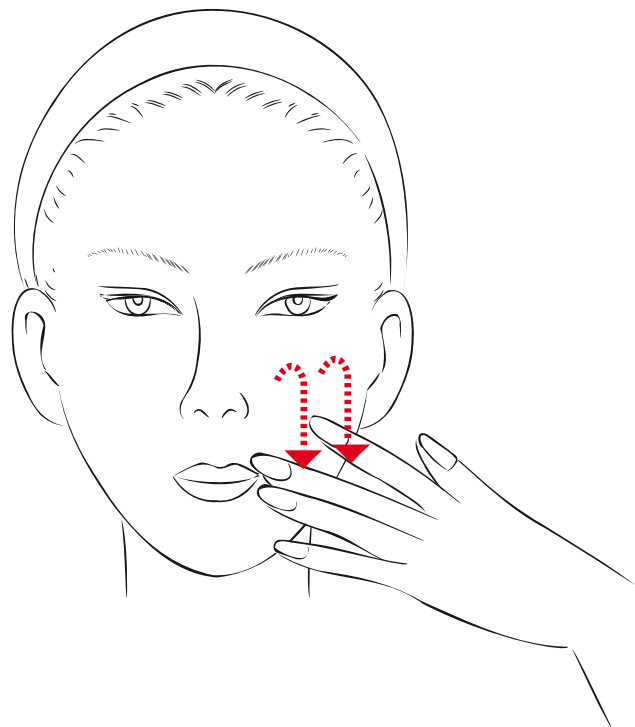
#### 4. Yang ouvert : le front.

Avec 3 doigts, partez du Yin Tang et montez jusqu'à l'implantation des cheveux, le Shen Ting.

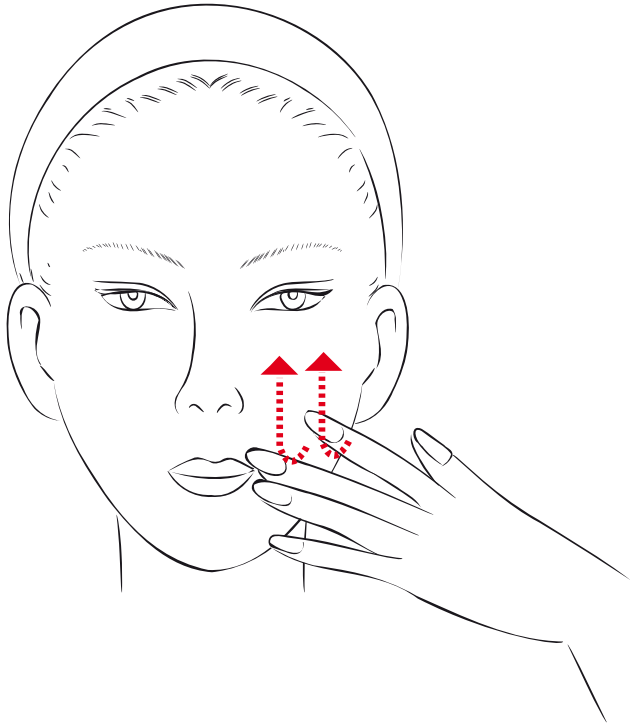
Comprimez le plusieurs fois le Tai Yang des deux côtés du front en partant du côté supérieur du Yin Tang et en allant vers le Tai Yang, puis du Shen Ting vers la partie extrême du Tai Yang.

Ce massage dans la région du Yin et du Yang sert à réguler l'énergie faciale pour atteindre l'équilibre.

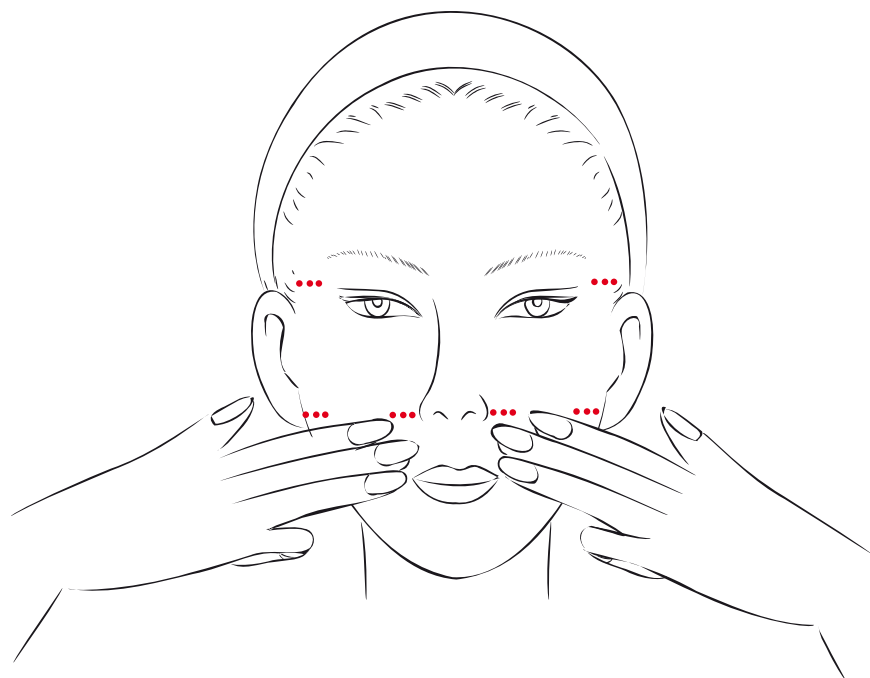
Il se pratique avant l'application du masque noir et du masque blanc. La circulation dans le méridien facial est ascendante le long de la voûte du crâne puis en sens inverse.



- 5.** Massez de haut en bas sur les joues avec la paume de la main, d'un côté puis de l'autre. Recommencez ce geste 5 fois.
- 6.** Appliquer le masque blanc et reprendre les 4 premières postures.



7. Massez de bas en haut sur les joues avec la paume de la main, d'un côté puis de l'autre. Recommencez ce geste 5 fois



- 8.** Posture de fermeture (point de poussée) :  
avec 3 doigts, pendant 3 secondes et suivant 7  
cercles massez le Di Cang de chaque côté  
puis les ailes du nez et les tempes.  
Adaptez le massage à la nature de la peau pour  
atteindre l'état d'équilibre Yin/Yang:

Déficience (Yin) = peau normale ou sèche: massez  
avec douceur.

Prospérité (Yang) = peau normale ou grasse : massez  
énergiquement.

## Points d'acupuncture utilisés:

