

## **DIGITOPRESSION VISAGE**

- **Indications**

- Peau dévitalisée
- Teint terne
- Rides
- Atonie

- **Effets physiologiques**

La digitopression est une pratique naturelle de modelage/massage qui est réalisée du bout des doigts, notamment par pression avec la pulpe du pouce sur des points situés sur les méridiens d'acupuncture.

Les manœuvres de digitopression permettent de reposer le visage et libérer les tensions accumulées dans la peau.

Cette technique améliore la souplesse des tissus, draine et relaxe le visage et redonne son tonus naturel à la peau. La circulation sanguine, lymphatique et la circulation de l'énergie sont améliorées.

Elle est particulièrement appréciée sur la zone du contour des yeux, car elle rend le regard plus reposé et élimine les poches et les cernes.

- **Pratique**

Cf. **Planches de digitopression** pour la localisation des points.

Chaque point est stimulé par 3 pressions successives :

- une pression légère tout d'abord pour faire connaissance avec la zone, le point
- une pression un peu plus soutenue
- une pression profonde

Relâcher la pression en gardant le contact entre chaque pression.

Il est possible de se caler en fonction de la respiration de la cliente et d'effectuer la pression sur son expire.

La pression est effectuée avec votre poids du corps qui se déporte sur vos mains et non en mettant la force dans les mains.



