



douceur du monde®

Méthode Dominique Jacquemay

# LE VISAGE ET LE CRÂNE



[www.massagedouceurdumonde.com](http://www.massagedouceurdumonde.com)

# L'Orient dans vos mains : Massage Douceur du Monde®

Technique manuelle visage, décolleté, crâne : un océan de bien-être

*Née d'une inspiration  
personnelle, la Méthode  
Douceur du Monde repose sur  
un acquis pratique issu  
de différentes traditions  
orientales.  
Il s'agit d'une recherche  
gestuelle issue d'un parcours  
artistique où le dessin, la  
danse et le Qi Gong ont joué  
un rôle influent.*



PAR DOMINIQUE JACQUEMAY  
Diplômée en Médecine Traditionnelle chinoise

Si l'art du toucher a été développé au sein de diverses cultures, plusieurs, depuis des millénaires l'ont magnifié. Transmis de génération en génération, sans cesse amélioré, il est au cœur de certaines sociétés comme la Chine, le Japon ou l'Inde où il acquiert ses lettres de noblesse par un raffinement extrême. Il ne consiste pas seulement à détendre le tissu cutané ou des tensions musculaires, il inclut aussi une dimension supplémentaire, celle du Qi ou Energie Vitale. Il vise à harmoniser le corps et l'esprit. Sa finalité est de préserver la santé et la beauté le plus longtemps possible.

Les Chinois disent que le visage est la porte du Shen, c'est-à-dire

de l'Esprit. En Médecine Traditionnelle Chinoise, le visage est utilisé comme moyen de diagnostic afin d'établir l'état du Qi (de l'énergie): selon la couleur de la peau, brillante et colorée dans le cas d'un bon Qi, à l'inverse, terne et pâle dans le cas où le Qi est moins présent, ou de moindre qualité.

Véritable fenêtre de notre être, le visage nécessite une attention toute particulière, c'est pourquoi nous vous proposons ce soin qui vous permettra d'intégrer ce véritable rituel de bien-être et de beauté.

La méthode manuelle Douceur du Monde® Visage est très appréciée, elle s'adresse à des personnes en bonne santé.

## DIMENSION PHILOSOPHIQUE

Les cultures orientales sont largement influencées par la spiritualité (bouddhisme, taoïsme), dont l'art du massage fait partie, au même titre que la méditation. Il est enseigné dans des monastères, car plus que de simples gestes, il soigne les blessures de l'âme et du corps, induisant leur pureté.

La règle d'or est de pratiquer en conscience, dans le plus grand respect de l'autre, dans toute sa dimension corps-esprit.

Le contact sera rassurant et englobant. Prendre soin de l'autre reste la base du travail. Dans ce tandem donneur-récepteur, le praticien a toute sa responsabilité. Il doit observer lui-même les bases fondamentales qui s'inscrivent dans l'éthique de ce qu'il transmet, c'est-à-dire, s'enquérir d'un équilibre mental serein, ainsi que d'une hygiène de vie saine. Il lui est conseillé, aussi, de pratiquer des exercices énergétiques tel le Qi Gong, car ne l'oublions pas, lorsque nous effectuons une séance, nous transmettons.

Il ne suffit pas d'appliquer uniquement une technique du toucher, mais une qualité d'être et de présence nécessitant la juste intention dans chaque mouvement.

Comme dans la Méthode Douceur du Monde® appliquée sur le corps, la méthode du visage se veut une belle gestuelle où la chorégraphie des mains revêt toute son importance.

**La finalité  
de l'art du toucher  
est de préserver  
la santé et la beauté  
le plus longtemps possible.**

## AVANTAGES

Tout d'abord, il vous sera très facile de le proposer. Il ne nécessite aucun matériel particulier et la personne reste vêtue. Il est donc facilement accessible. Le temps d'application est court, 20 à 30 minutes, ce qui permet une souplesse d'horaire. Il peut s'intercaler facilement dans un emploi du temps. Les résultats sont immédiatement visibles.

Vous pourrez vous initier à la méthode Douceur du Monde® en commençant par ce module visage pour vous former aux techniques du toucher, car il est facile à appliquer en toute circonstance. Ensuite, vous pourrez poursuivre par l'apprentissage de 106 mouvements plus larges et très élaborés lors de la formation corps. Les séances Douceur du Monde® visage qui compléteront à merveille les séances appliquées sur le corps: une manière de finir vos soins en beauté !

L'objectif est de vous permettre d'offrir un soin complet et holistique qui traite l'être dans sa globalité.

## LES TECHNIQUES QUE L'ON RETROUVE DANS CE TOUCHER

- Mouvements issus d'une créativité personnelle

Lors de voyages dans d'autres continents, je me suis initiée à différentes techniques de massage, plus particulièrement au massage chinois, validé par l'obtention d'un diplôme délivré par l'université de Shanghai. Selon moi, le concept oriental où le corps et l'esprit sont unifiés prend tout son sens.

Tout comme dans la technique Douceur du Monde® appliquée sur le corps, aucun geste n'est posé au hasard, il s'agit toujours d'une création qui part de l'intérieur dans son application tactile. Il doit être élaboré également dans une dynamique de beauté visuelle pour une exécution où émanent précision et plaisir de celui qui donne. Chaque mouvement se fait telle une danse avec les mains : il épouse les formes et s'y adapte.

Contrairement à de nombreuses techniques, pour une détente optimale, le point d'orgue est mis, ici, sur le fait de ne jamais rompre le contact. Nous insistons sur ce point lors des formations.

- Des techniques issues de traditions asiatiques

Le massage chinois: il s'agit d'une gestuelle de prévention de la santé appelée An Mo. Les techniques utilisées visent à libérer les blocages d'énergie (Qi) et à la faire circuler harmonieusement dans les méridiens, dont les principaux sont au nombre de 12.

Le massage japonais prend sa source dans la Médecine Traditionnelle Chinoise. Basé sur les mêmes principes, le Shiatsu signifie «pression du doigt» (Shi = Main, Atsu = Pression), il suit également les méridiens avec notamment des pressions stables et continues qui vont être effectuées le long de trajets de méridiens bien précis. Les points de stimulation s'appellent «Tsubos». Le but du travail est de renforcer l'énergie vitale et de l'harmoniser. Le Shiatsu est à la base un art populaire pratiqué en famille.

## Point d'orgue du massage : ne jamais rompre le contact.



Véritable fenêtre  
de notre être,  
le visage nécessite  
une attention  
toute particulière...

- Des techniques issues de la tradition ayurvédique

Les techniques gestuelles venues de l'Inde sont très codifiées. Des textes anciens «les Vedas» écrits au cinquième millénaire av.J.-C. en font foi. Il est à noter que les techniques de massage ayurvédique visent la santé et le bien-être; elles sont généralement pratiquées encore de nos jours en famille. Ayurveda signifie «science de la vie». Ses caractères sanskrit signifient «Ayus», vie et «Vid» science .

Ici encore on retrouve l'important concept de l'harmonie entre l'homme et son environnement dont la notion de circulation d'énergie est également au cœur de cette tradition.

Les Cinq éléments sont impliqués: Éther - Air - Feu - Eau - Terre. Chez l'homme, la combinaison de ces derniers va donner naissance à trois constitutions ou Doshas :

- Vata (Éther et Air): vif et sensible.

Constitution petite et mince, sensibilité à fleur de peau, esprit vif. Le visage est long et anguleux. Les yeux sont petits, les lèvres fines. Vata est enclin aux troubles du sommeil et de la digestion. Son type de peau: sèche.

Huiles conseillées: des huiles calmantes telles sésame, olive, amande douce, germe de blé.

Fréquence du massage: tous les jours.

- Pitta (Eau et Feu): passionné.

Silhouette élancée, orgueilleux, combatif, perfectionniste et ambitieux. Souvent blond, les yeux clairs et les dents jaunâtres. Type de peau: sensible irritée, tendance à la couperose.

Huiles conseillées: des huiles rafraîchissantes telles noix de coco, santal, amande, tournesol.

Fréquence du massage: 2 à 3 fois par semaine.

- Kapha (Terre, Eau): calme et nonchalant.

Constitution robuste, il est bien ancré, endurant, patient, attentionné et compatissant. Cheveux épais. Type de peau : grasse.

Huiles conseillées: des huiles chauffantes, de moutarde, maïs, tournesol, carthame.

Fréquence du massage: 2 à 3 fois par semaine.

L'Ayurveda propose des principes d'hygiène de vie bien établis, ainsi que des thérapies afin d'harmoniser les trois Doshas et de favoriser un meilleur équilibre entre les cinq éléments (panchamahabhutas) ; l'objectif étant de préserver l'état de bonne santé.

Notons que le massage est l'un des fleurons de cette philosophie, car il fait circuler l'énergie vitale et l'élimination d'amas ou toxines. Les huiles végétales utilisées vont nourrir la peau et équilibrer les Doshas selon un choix spécifique.

### Les résultats de la technique manuelle Douceur du Monde® sur le visage sont rapidement perceptibles

- procure bienfait et détente ;
- harmonise l'esprit, libère les pensées, on retrouve calme et sérénité ;
- accélère la récupération physique et émotionnelle ;
- libère la production d'hormones du bonheur.
- calme les tensions nerveuses ;
- élimine le stress, le massage du visage est également recommandé aux personnes travaillant sur ordinateur ;
- favorise l'endormissement.

#### Effets physiologiques :

- détente musculaire du visage, des épaules et de la nuque ;
- stimulation de la circulation sanguine et lymphatique ;
- élimine les blocages énergétiques, d'où meilleure circulation méridienne ;
- détend la musculature du visage souvent mise à contribution ;
- élimine les toxines (aussi conseillé chez les fumeurs) ;
- raffermi, oxygène et rajeunit la peau et les tissus ;
- redonne éclat et jeunesse au visage ;
- prévient les rides ;
- augmente l'hydratation cutanée ;
- stimule la production de collagène et d'élastine ;
- favorise la régénération et l'oxygénation cutanée ;
- dès la première séance, le teint est plus lumineux ;
- l'usage des huiles essentielles et végétales favorise la douceur de la peau et renforce les effets du massage.

## L'IMPORTANCE ACCORDÉE AU VISAGE ET AU CRÂNE

Nous constatons que le visage est constitué de nombreux muscles, sollicités en permanence (600 contractions par heure) et plus sous l'effet du stress. Ces muscles appelés peauciers ont une insertion osseuse, mais aussi une autre insertion directement liée à la peau, c'est la raison pour laquelle le relâchement du visage peut se marquer facilement. Les mouvements Douceur du Monde® confèrent une action oxygénante et libératrice des tensions.

Le visage est le siège de nombreuses terminaisons nerveuses. Il y a aussi dans la région du cou et de la nuque le nerf vague, qui est en relation directe avec notre système parasympathique. Ce système autonome permet la détente et la récupération de notre organisme.

Par l'application des mouvements Douceur du Monde®, une action directe va s'opérer sur ce système et permettre une détente optimale: le rythme cardiaque s'équilibre, la respiration se ralentit; la personne est très vite mise en onde alpha (entre la veille et le sommeil); raison pour laquelle un massage du visage et du crâne est toujours apprécié.

Le visage est doté d'une circulation sanguine et lymphatique superficielle abondante; principalement une microcirculation juste sous la peau où un grand nombre d'échanges vont s'opérer. Cette région comprend aussi tout un réseau lymphatique

Le visage est également le siège d'un réseau élaboré de méridiens. Il est à noter que sur le visage se trouvent 6 Méridiens Principaux. Nous remarquons que le visage est essentiellement constitué de Méridiens Yang. Les méridiens Yang démarrant à la tête se terminent au pied; les Méridiens Yang démarrant à la main se terminent à la tête. Le visage est donc constitué de nombreux points.

Les zones réflexes du visage - Les Egyptiens et les Chinois (il y a 5000 ans) avaient découvert que certaines zones du corps étaient en résonance avec nos organes. En Occident, c'est le Dr William Fitzgerald qui développa une thérapie zonale fondée sur l'existence de 10 lignes énergétiques allant de la tête aux pieds, et dont nos réflexothérapies actuelles découlent.

Le visage est pourvu de nombreuses terminaisons nerveuses, il centralise tout comme les mains, les oreilles et les pieds toutes les zones réflexes du corps.



**Les mouvements Douceur du Monde®  
confèrent une action oxygénante et  
libératrice des tensions.**

Infos-stages et listes de praticiens,  
voir site :

[www.massagedouceurdumonde.com](http://www.massagedouceurdumonde.com)

[1] Se reporter à l'ouvrage «Le Drainage-Vitalité»  
écrit par Dominique Jacquemay paru aux Éditions  
Dangles.