



BEAUTÉ DU VISAGE ET AVION

Mots clés : Exercices, Visage, Relaxation, Zen attitude

Une fois le voyant «attachez votre ceinture» allumé, quelques minutes après l'annonce de la descente, vous vous retrouvez coincé dans votre siège sans possibilité de vous lever. Le pilote et le co-pilote sont à leurs commandes. Il ne vous reste plus qu'à attendre que l'avion se pose. Profitez de ces dix minutes d'inactivité pour pratiquer quelques exercices de gymnastique du visage. Un moyen de lutter contre les rides d'expression et d'échapper à la tension interne qui s'empare de vous et des autres passagers.

Vous avez au préalable nettoyé votre visage avec une lingette démaquillante et appliqué une crème hydratante.

Vous pouvez commencer vos exercices

Dans votre siège, tenez vous bien droit et regardez droit devant vous, les épaules légèrement en arrière, détendues. Vous devez vous concentrer sur le geste que vous réalisez puis revenir à la position de base.

Bas du visage

Posez fermement votre menton sur vos deux poings serrés, paumes vers le bas, vos bras sur les deux accoudoirs. Ouvrez la bouche en repoussant vos poings vers le bas avec une force croissante. Faites ce mouvement dix fois. L'effet positif se fait sentir lorsque vous ressentez une crispation dans le bas du visage. Vous devez arrêter votre geste ou diminuer la pression d'ouverture de la bouche si vous sentez une crispation dans le cou. Revenez à la position de base.

Pommettes et lèvres

Inspirez en étirant le sourire, lèvres fermées puis étirer les coins des lèvres vers le haut. Continuez à étirer votre sourire en ouvrant peu à peu la bouche, la lèvre supérieure découvrant les dents. Respirez. Maintenir la position 10 secondes. Revenir à la position de départ en prenant le même temps (15 secondes environ) puis serrez les lèvres et poussez les vers l'avant. Relâchez et respirez. À faire dix fois. Revenez à la position de base.



Yeux et paupières

Ouvrez les paupières comme si vous écarquilliez les yeux. Respirez. Fermez-les en serrant les paupières de plus en plus fort. Respirez. Recommencez. À faire dix fois. Revenez à la position de base.

Front

Posez vos deuxième et troisième doigts au milieu de vos sourcils, étirez la peau du front. Plissez le front vers le haut en portant votre regard vers le plafond de la cabine sans lever la tête, seulement avec la force des muscles des sourcils. Tenir la position 5 secondes. Respirez. Les doigts toujours sur votre front, baissez votre regard puis relâchez la pression au dessus de vos sourcils. Dix secondes suffisent pour mettre votre front en tension et le relâcher. À faire dix fois. Revenez à la position de base.

Débouclez votre ceinture, vous êtes arrivée !

Zen Attitude

Si vous ne pouvez pas faire vos exercices en raison d'une anxiété trop débordante. Respirez les yeux fermés dans une paille en vous concentrant sur le flux d'air qui en sort. Vous trouverez la zen attitude lorsque vous aurez réussi à respirer uniquement par votre paille sans avoir à reprendre votre respiration à grandes goulées d'air. Prenez votre temps. Vous pouvez le faire aussi les yeux ouverts en fixant un point imaginaire devant vous.

Continuez à respirer avec votre paille coincée entre vos lèvres et commencez par l'exercice du front. Puis abandonnez votre paille. Poursuivre les autres exercices.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais