

Technique du Lotus

La technique du Lotus 蓮華 est utilisée de deux manières : pour tonifier les tissus de la zone de la joue et pour soulever les tissus de la joue. Il s'agit d'une véritable rééducation.

Les gestes :

1. Ouvrez les mains en forme de papillon.
2. Tournez vos mains légèrement de côté pour masser avec les côtés de vos doigts.
3. L'extrémité de vos pouces est en contact
4. L'index et le majeur caressent la peau.
5. Utilisez autant que possible les côtés des phalanges de l'index et du majeur pour caresser la peau.
6. Avec l'index et le majeur, remontez les tissus de la pommette vers les pouces.
7. Lâchez ensuite l'index et le majeur et recommencez.