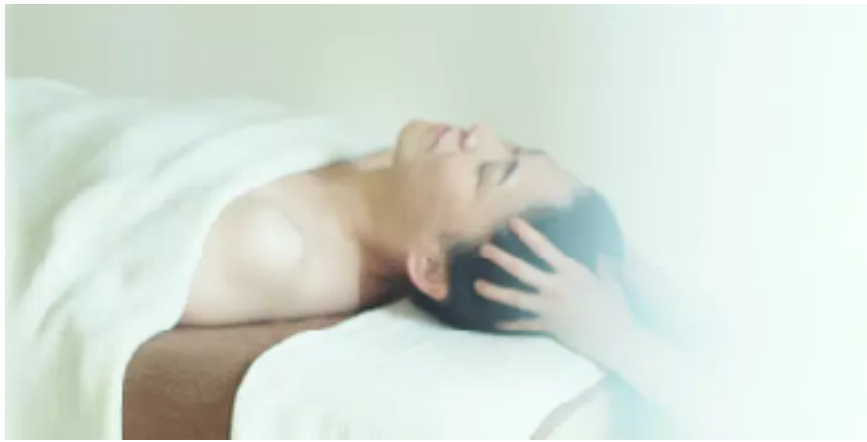


Par [Magali Moulinet](#) - Publié le 9 juillet 2023



Chaque année, c'est la même histoire. Avec l'arrivée des beaux jours, les corps se dénudent et vient l'urgence de redessiner sa silhouette à violents coups de squats, d'abdos ou de gainage. Si l'on s'échine à sculpter ses formes, on oublie trop souvent que le visage concentre à lui seul une quarantaine de muscles, dont la stimulation aurait un effet anti-âge notable. C'est la promesse du Kobido, un soin manuel du visage importé du Japon qui a envahi les espaces de bien-être.

La particularité de cette discipline ? Une gestuelle précise qui alterne des mouvements de pétrissage, de lissage et de percussions plus ou moins intenses sur le contour des yeux, les sillons-nasogéniens, l'ovale du visage et le cou. Sollicités en profondeur, les tissus cutanés se relâchent et stimulent la circulation sanguine et lymphatique.

Un massage considéré comme un art

Activant la création de collagène naturellement présente dans l'organisme, cette technique de massage unique est réputée pour atténuer les rides, redonner de l'élasticité à la peau et de l'éclat au teint. Mais elle apporte aussi et surtout une sensation de relaxation ultime, comme l'explique Elisabeth Alimi dans son livre « Kobido » (Editions Leduc) :

« Dans la mentalité japonaise, la santé se place au sommet de toutes les valeurs et la beauté est vue comme l'expression d'une santé optimale. Les massages asiatiques ont en effet pour objet de faire circuler le "ki" – cette énergie vitale également appelée "souffle d'harmonie" – par la recherche de l'équilibre entre le yin et le yang. Le Kobido ne déroge pas à ce principe. S'il possède des vertus à effet rajeunissant remarquables, il répond aussi à ce pouvoir de procurer du bien-être, aussi bien psychologique que physique. »



Considéré comme un art au Japon, le Kobido (soit « la voie ancestrale de la beauté ») est né en 1472, au pied du mont Fuji, du savoir-faire des deux grands maîtres de l'« amna », la première forme de massage ayant inspiré la médecine traditionnelle chinoise. Transmise de maîtres à élèves au fil des siècles, cette cure de jouvence secrète, longtemps réservée aux geishas et aux impératrices nippones, s'est élaborée autour de 48 gestes ultraprécis. Et c'est très récemment que le Dr Shogo Mochizuki, héritier de la 26^e génération des maîtres du Kobido, a commencé à diffuser ses connaissances à une poignée d'élus au-delà de l'empire du Soleil levant.

Si bon qu'on s'endort

On estime que 150 thérapeutes dans le monde, et pas davantage, ont été officiellement formés par le Dr Mochizuki. La Française Jo de Carvalho compte parmi eux. Cette facialiste (de l'anglais *facial*, spécialiste du visage), esthéticienne de métier, explique :

« L'apprentissage est exigeant, mais il apporte de nombreuses connaissances sur la biologie de la peau et le métabolisme cellulaire. Des centaines d'heures d'entraînement sont toutefois nécessaires pour maîtriser la précision, les rythmes et les nuances de cette chorégraphie gestuelle d'une heure. La déclinaison des 48 mouvements donne vie à plus de 1 000 techniques différentes, adaptées sur mesure, d'où l'expression de "1 000 Kobido pour 1 000 visages". »

Depuis six ans, Jo de Carvalho manie avec finesse le protocole, qu'elle pratique régulièrement à l'hôtel Royal Champagne, du côté de Reims, et chez Anatomik, à Paris. Cet espace bien-être a ouvert ses portes l'an dernier au cœur de la « Wellness Galerie » des Galeries Lafayette. On y vient pour une séance de Kobido (séance à partir de 100 euros), mais aussi de cryothérapie ou de yoga.

Dans un boudoir chaleureux et poudré, nous rejoignons la prêtresse de ce massage pour une initiation. Jo de Carvalho démarre la séance par plusieurs points d'acupression sur les nœuds lymphatiques, situés derrière les oreilles, dans le creux des clavicules et sous les aisselles. Une étape essentielle pour détoxifier le visage.

Contrairement à la plupart des soins, le Kobido ne nécessite ni onguent ni crème, mais la spécialiste a choisi d'appliquer un mélange d'huiles afin de faciliter le glissement de ses doigts sur la peau : végétales (argan, jojoba, figue de barbarie...) et essentielles, comme celle au bois de rose, connue pour son action anti-âge et anti-inflammatoire. Sans jamais quitter le visage, ses mains commencent un ballet d'effleurements, pincements et pressions, qui amène progressivement à une détente absolue. On somnole, entièrement relâchée. Et on se réveille une heure plus tard, apaisée, la peau visiblement assouplie... et liftée.

D'ailleurs, Jo de Carvalho l'affirme, le Kobido est la meilleure alternative naturelle aux injections de Botox :

« Il y a deux manières de vivre ce soin : ponctuellement, pour un coup d'éclat instantané, ou en traitement de fond. L'idéal est d'envisager une cure à raison d'une séance hebdomadaire pendant quatre à six semaines, puis une séance d'entretien chaque mois pour retarder les effets du temps ! »

»

A condition, évidemment, de s'adresser à un praticien formé par le Dr Mochizuki pour en apprécier l'incomparable efficacité.