



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

KOBIDO MASTER LEVEL 1

MODUŁ II

Lekcja 3 Techniki na obszarze twarzy.

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

LEKCJA 3

W lekcji trzeciej omówimy techniki na obszarze twarzy. Zaczniemy od obszaru ust. Mięsień okrężny ust często jest zablokowany również przez blokadę okolicznych tkanek, w konsekwencji nasze usta mogą mieć barwę jasnoróżową, siną, objawia się to też asymetrią kącików ust, więc dobrze jest to rozpracować.

Technika, która nam w tym posłuży: opuszki kciuków przykładamy nad wargą górną i naciskamy tak aby wargę zniżyć w dół, a palce wskazujące wargę górną podnoszą do góry, robi się kompresja ust. W tym ułożeniu ściskamy wargi od jednego kącika ust do drugiego, do momentu aż poczujemy, że coraz więcej możemy wybrać tej tkanki.

Jeżeli wyczuwamy różnice w jednej stronie od drugiej, wtedy poświęcamy więcej uwagi tej stronie, która wymaga większego rozpracowania. Na koniec ponownie wykonujemy kompresje ust i trzymamy chwilę. Powinniśmy zauważyć, że poprawia się ukrwienie ust.

LEKCJA 3

Następny obszar to tkanki nad ustami. Przykładamy palec wskazujący i palec trzeci na okolice kącika ust. Staram się delikatnie, powoli odciągać tkanki do okolicy płatków nosa.

Pracujemy przede wszystkim na przyczepach, które znajdują się w okolicy kącików ust, dźwigaczu wargi górnej, na mięśniu okrężnym ust, na mięśniu przegrody nosa i dźwigacza skrzydełka nosa.

Ta technika sprawdzi się u osób z bruzdami nosowo wargowymi. Palcami pracuje naprzemiennie, a nasada mojej dłoni może spoczywać na czole dla lepszej stabilizacji. Pracujemy do pojawienia się miękkości tkanek.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 3

Następnie przechodzimy do obszaru czoła, tutaj będziemy pracować przy użyciu dwóch kciuków. Na obszarze mięśnia podłużonego, nosowego przykładamy jeden kciuk i na niego drugi kciuk i uciskamy intensywnie tą okolice, następnie przesuwamy nasze kciuki w kierunku linii włosów.

Powtarzamy kilkakrotnie, by rozluźnić brzusiec mięśnia czołowego. Staram się ten mięsień odkleić od kośćca. Tą technikę powtarzamy do zewnątrz, jedną stronę jak i drugą stronę, aż do dołu skroniowego. Kolejna technika to rolowanie tkanek czoła, która pomoże w odklejeniu tkanek, powięzi, mięśni od czaszki.

Układam palce wskazujące na obszarze brwi, kciuki na linii włosów, przesuwam kciuki w kierunku brwi i wybieram jak największą ilość tkanki. Staram się dosłownie "wycisnąć" te czoło i na końcu rozciągam tkanki do zewnątrz. Technikę powtarzamy kilkakrotnie, na całym obszarze czoła.

LEKCJA 3

Pracujemy do momentu rozluźnienia całego czoła. W efekcie czoło stanie się bardziej elastyczne, będziemy mogli bardziej nim poruszać. Następnie zajmujemy się obszarem powyżej czoła, resztą głowy, tam gdzie mamy tzw. siateczkę, czyli czepiec ścięgnisty

Okazuje się, że jeżeli cały nasz czepiec ścięgnisty jest bardzo napięty oddziałuje to na nasze czoło i pojawiają się zmarszczki poprzeczne czoła. Żeby rozluźnić ten obszar u osób z dłuższymi włosami, mamy bardzo prostą sprawę.

Musimy złapać za większy pukiel włosów i odciągnąć od głowy, jeżeli przy tym ruchu nie ma żadnych objawów bólowych to możemy dołożyć ruch drugiej dłoni. Przykładamy palce w okolicy dołu

LEKCJA 3

skroniowego i odciągamy tkanki do zewnątrz, a drugą dłonią kontynuujemy odciąganie pukla włosów. Pamiętajmy, żeby nie był to intensywny ruch, tkanki i ciało klientki samo rozłoży siły i pozwoli rozluźni te miejsce. Nasze dłonie odciągają się od siebie.

Gdy poczujemy rozluźnienie, przechodzimy do kolejnych stref, bliżej środka czoła, środek czoła i druga strona czoła. Wykonujemy ponownie taką samą pracę, przemieszczając się na kolejne partie nasze dłonie. Może się tak nie wydawać, ale jest to technika bardzo relaksująca dla naszych klientów. Taka praca, wpływa też na lepsze funkcjonowanie mieszków włosowych.

Następnie przechodzimy na obszar policzków. Złapmy delikatnie tkanki opuszkami palców wskazujących i kciukami w pobliżu płatka nosa. Ściskamy tkanki do momentu rozluźnienia, zaróżowienia, aż obieg krwi zostanie znacznie pobudzony, Gdy zobaczymy efekt przechodzimy do kolejnego miejsca, aż do okolicy ucha, do momentu opracowania całego policzka.

Najtrudniejsza praca dla nas może być na powieży, która przechodzi przez okolice żwacza. Ale i to miejsce dokładnie opracujemy. Kolejno zaczniemy od kącika ust znów do okolicy ucha. Kiedy zakończymy opracowanie jednej strony, osiągniemy efekt rozluźnienia i odblokowania tkanek, przechodzimy na drugą i robimy dokładnie to samo.