



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

MASAŻ KOBIDO ONLINE

Część praktyczna

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

MODUŁ IV

LEKCJA 1

INTENSYWNY RELAKS

Etap przygotowujący do IV etapu liftingującego.

W III etapie zależy nam na tym, aby krążenie i mikrokrążenie było dobrze pobudzone.

Jest to etap, w którym nie musimy koniecznie patrzeć na kolejność wykonywanych technik oraz na tempo.

Tutaj liczy się wstępny efekt.

Rozpocznijmy od aplikacji zdecydowanie większej ilości środka poślizgowego.

Podczas rozprowadzania pamiętaj o dynamicznej pracy dłoni.

Układamy dłonie na wysokości mostka i kierujemy się na bark.

Na barku zawijamy na okolice łopatki, dłońmi wyciągnij kark ku górze, a gdy poczujesz już postawę czaszki ułóż dłonie zgodnie z filmikiem i kieruj się pod linią żuchwy.

Kiedy nasze dłonie się do siebie zbliżą - skrzyżuj je.

Ruch wykonaj intensywnie do góry, ponieważ chcemy tkanki wyciągnąć.

Skrzyżuj dłonie na czole, wykonaj spokojne ruch mijania i zejdź w dół.

Pamiętaj, że każdy ruch wykonywany do góry będzie intensywny, a ku dole jak podmuch wiatru.

LEKCJA 1 CD...

INTENSYWNY RELAKS

Ułóż nasady dłoni na środku brody i miękkim ruchem wyciągnij tkanki ku górze. Ułóż opuszki palców tuż pod nasadą kości jarzmowych na czole i teraz zjedź nasadami pod opuszki palców - to sprawi, że tkanki zostaną delikatnie ściśnięte.

Wykonaj ponownie cały, pełny i miękki ruch.

Zejdź na wysokość linii żuchwy - przygotuj palce wskazujące i ułóż je zgodnie z filmikiem.

Kieruj palce ku górze, poprzez bruzdy nosowo-wargowe, przy okolicach wewnętrznego kącika oka i kierują się na oczy.

Z tego ruchu wykonaj ruch okrężny.

Możesz go wykonać jednocześnie bądź naprzemiennie.

Techniki możemy wykonywać wolniej bądź szybciej.

Wolniejsze - dają efekt relaksu.

Szybsze - będą działać pod kątem rozgrzania.

LEKCJA 2

INTENSYWNY RELAKS

Z okolicy oczu przechodzimy na okolice czoła.

Ruch ten będzie przyjemny w odczuciach.

Polegamy na miękkiej dłoni, od wysokości nasady śródręczna oraz palców będziemy przenosić się do góry.

Ruch zaczyna się od wysokości skroni i przechodzi na śródręcze i palce.

Błędem będzie, jeżeli zbyt intensywnie użyjemy nasady.

Spójrz na filmik.

Wykonaj ruch jedną i drugą ręką.

Możesz połączyć obie dłonie, aby pracowały naprzemian.

Kolejnym ruchem będzie praca całą dłonią.

Chcemy od wysokości oka przesunąć tkanki do linii włosów.

Od jednej skroni do drugiej wykonaj miękki ruch.

Ruchem opływającym staram się podciągnąć tkanki do góry.

Możesz wykonywać ten ruch powoli, jak i szybciej.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 2 CD...

INTENSYWNY RELAKS

W kolejnym etapie zejść na wysokość dekoltu i szyi.
Delikatnym, subtelnym ruchem skrócić głowę do boku.
Drugą ręką kieruj się na mięśnie barku, szyi i karku.
Szeroko ułożonymi łokciami wykonaj ruch podciągania.
Zakończeniem tego ruchu jest linia żuchwy.
Pracuj na przemienne.
Jest to obszar bardzo ważny pod kątem wyglądu naszej twarzy.
Nie tylko sama twarz, jeżeli jest zablokowana może być w gorszej kondycji,
natomiast jeżeli chodzi o odcinek szyjny to on przynosi wiele obciążeń.
Tym ruchem poprawiamy przepływ płynów w tym obszarze.

LEKCJA 3

INTENSYWNY RELAKS

Przenosimy się do boku.

Idziemy w kierunku prawym, a nasza prawa ręka jednocześnie kieruje naszą głowę do centralnej pozycji.

Jedną ręką wykonujemy ruch, druga automatycznie przenosimy głowę, aby była w centralnym miejsc.

Od razu odnajdujemy się na podbródku i na tej wysokości pracujemy.

3, 4 palec układamy w sposób pokazany na filmiku i podciągamy ku górze.

Wykonaj miękki ruch i dołóż drugą rękę.

W sposób podobny, jak wcześniej kieruj głowę w stronę lewą i wykonaj na stronie prawe ruchy rozluźniające.

Kiedy tę część mamy zakończoną przechodzimy na twarz.

Uwzględniamy dwie techniki:

-małe C -

wykorzystujemy 3. 4 palec, gdzie 4 palcem układamy pod linią żuchwy, a 3 nad linią żuchwy. Im dokładniej wykonany dany ruch, twarz klientki będzie lepiej wyglądać. Spójrz na filmik.

Druga ręka - krawędź palca wskazującego ułóż go w pobliżu płatka nosa i kącika ust. Staraj się wyciągnąć tkanki w kierunku ucha i skroni.

Połącz na przemian te dwa ruchy.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 3 CD...

INTENSYWNY RELAKS

Duże C

Jest to ten sam ruch co w małym C, jednak tutaj dokładamy lewą dłoń, która będzie wykonywała trochę większy ruch.

Ułóż prawą rękę tak, jak do małego C, a lewa ręka zaczyna swój ruch od mięśnia śmiechowego.

Jest to ruch intensywny po stronie opracowywanej, poprzez czoło, skroń zatrzymując się na skroni przeciwnej.

Najlepiej albo oderwać dłoń, albo wykonać miękką rotację, bazując na ruchu opuszkami palców.

Kontynuuj ruch po stronie prawej.

Dołóż drugą rękę.

Pamiętaj o liczbie powtórzeń.

W ten sposób przechodzimy analogicznie na drugą stronę.

Wycentruj głowę i przejdź na kark.

W takiej pozycji kciuk opiera się na przedniej części mięśnia czworobocznego, natomiast reszta palców jest ułożona po stronie tylnej.

Ruch lewej ręki będzie rozcierający i ugniatający ten mięsień.

Ułóż dłoń na przedramieniu, tak aby nie było żadnych spięć.

Palce z tyłu pracują nad tylną częścią, a kciuk przednią.

Prawą ręką wykonaj głaskanie.

Przejdź na drugą stronę.

Na tym kończymy etap III