



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

KOBIDO MASTER LEVEL 1

MODUŁ II

Lekcja 4

Techniki o działaniu liftingującym

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

LEKCJA 4

W lekcji czwartej omówimy techniki o działaniu liftingującym. Potrzebujemy do tego środka poślizgowego np. oliwki lub kremu do masażu twarzy, by nasze dłonie zyskały płynne ruchy na skórze.

Pierwszy ruch - aby dokładnie go wykonać układamy dłonie na twarzy, opuszki palców na wysokości linii żuchwy, a nasady dłoni na czole. Ruch ten to zebranie tkanek opuszkami palców delikatnie ku górze, a następnie nasadą dłoni tkanki na czole zbieramy do zewnątrz. Wykonujemy ruch naprzemiennie, najpierw opuszkami palców, następnie nasadą dłoni, tak aby był to płynny ruch, nie odrywamy całej dłoni od skóry klientki. Dokładnie te same ruchy powtarzamy kierując się coraz bliżej kontu żuchwy. Aby ten ruch był miękki i płynny, nie napinamy naszych dłoni, muszą one być bardzo elastyczne i rozluźnione. Nadgarstek również powinien być elastyczny i upłynniać nasz ruch do zewnątrz i do wewnątrz.

W kolejnej technice użyjemy trzeci i czwarty palec naszej prawej dłoni i przygotujemy prawą stronę twarzy klientki. Nasza dłoń nad twarzą klientki kieruje w stronę brody klientki po delikatnym łuku. Nasz trzeci i czwarty palec przykładamy wchodząc na linię żwacza, przyklejamy czwarty palec do okolicy podżuchwowej, a trzeci tuż nad linią żuchwy. Delikatnym ruchem przeciągam moje palce po linii żuchwy do jej kąta. Staramy się by nasz ruch był dokładny, by uniknąć nieoczekiwanych ruchów np. nie uderzyć klientki. Musimy ten ruch dokładnie wypracować. Ślizgamy się po tkankach jak największą powierzchnią naszych palców.

LEKCJA 4

W tym ruchu znaczenie ma to, żeby występował ruch tkankowy, dzięki temu osiągniemy efekt np. modelowania owalu twarzy. Pamiętaj, aby Twój ruch był miękki i elastyczny.

Następny obszar w którym będziemy pracować to odcinek szyjny w połączeniu z linią żwacza, będziemy również rozluźniać mięsień szeroki szyi. Aby wykonać technikę na ten obszar, nasze dłonie układamy nasadą do zewnątrz, a trzecie palce delikatnie przykładamy na wysokość nadobojczykową, następnie przenoszę płynnym rotującym ruchem do zewnątrz, palce ku górze. Zebrane tkanki przenoszę w kierunku linii żwacza, gdy do niej dotrę, jeden palec kieruje w stronę ucha, a drugi w okolice brody. Powtarzam technikę na drugą stronę szyi.

W kolejnej technice układamy koniuszki palców bardzo blisko siebie tuż na wysokości mięśni gnykowych. Palce wskazujące będą zbierały tkanki ruchem ściągającym do okolicy brody, a palce trzecie podążają za palcami wskazującymi rotując nasze dłonie do zewnątrz. Wracamy do pozycji wyjściowej naszych dłoni i powtarzamy ruchy płynnie, cały czas pozostając w dotyku z klientem. W tych ruchach powinniśmy wyraźnie czuć, że tkanki klientki podążają za naszym ruchem.

Kierujemy się na poziom obniżaczy ust i wykonujemy tą samą technikę. Palce wskazujące podbierają tkanki obniżaczy i kierujemy do kącika ust, a palce trzecie podążając za nimi dobierają tkanek. Wykonujemy ten sam proces co poprzednio.

LEKCJA 4

Następna technika wymaga od nas większej koordynacji. Przykładamy kciuk do skroni jarzmowej, będziemy pracować na trzech pasmach policzka. Palec wskazujący będzie po tych pasmach podążać, będzie nam on się zbliżał do kciuka, natomiast trzeci palec nakładamy na wskazujący i płynnym ruchem po tych pasmach zbliżamy je do kciuka. Analogicznie wykonujemy te ruchy drugą ręką po drugiej stronie twarzy.

Kolejna technika to technika ulepszanego szczypania, którą wykonujemy kciukiem oraz palcem wskazującym. Zaczynamy od brody na linii żuchwy pod kątem 45 stopni. Po ułożeniu naszych palców i zebraniu tkanki wykonujemy ruch z lekkim skręcaniem tej tkanki. Ruch jest podobny jakbyśmy chcieli pstryknąć palcami. Wyłapuje tkanki, skręcam je i wypuszczam. I tak powtarzam te ruchy idąc w kierunku kąta żuchwy. Możesz wykonać ten ruch dowolną dłonią, również obiema, pamiętaj tylko by palce pracowały blisko siebie.

Technikę głaszczącą wykonujemy wierzchnią dłonią po policzkach. Przykładamy dłonie w okolicy bruzdy nosowo wargowej, kącików ust, tak aby opuszki palców wskazującego i trzeciego były złączone z linią żuchwy, a kciuki przykładamy w okolicy łwiej zmarszczki. Kierujemy dłonie do zewnątrz. Cały czas opuszki palców są przyklejone, kciuki wykonują ruch na linii brwi, a palec drugi i trzeci po linii żuchwy. Ruch wykonujemy do zewnątrz odrywając dłoń oprócz palca wskazującego, kierując łokcie szeroko, przekręcamy dłonie na wysokości jarzmowej

LEKCJA 4

przechodząc na wierzchnią stronę dłoni. Kończymy ruch na brodzie na linii żuchwy tam gdzie go zaczęliśmy i płynnie powtarzamy po sobie te ruchy. Pamiętaj, że jest to ruch liftingujący, więc zbieramy tkanki od brody do skroni, ale nie powodujemy zbierania tkanek od skroni do płatków nosa.

Kolejna technika to wachlarz z opukiwaniem. Układam prawą dłoń, dokładnie palec wskazujący i palec środkowy po prawej stronie twarzy. Mój ruch będzie polegał na takim "stąpaniu", opukiwaniu. Przy tym ruchu nie pracują palce, ruch wychodzi z nadgarstka i przedramienia. Dosłownie przechylam moją dłoń w taki sposób, że raz dotykam twarzy klientki palcem wskazującym, a następnie palcem trzecim. Drugą dłońią palcem trzecim od okolicy ust wykonujemy wachlarz. Za palcem trzecim podąża kolejny palec, a cały ruch wykonujemy rotując dłoń. Ruch wachlarza powtarzamy od linii okolicy ust po całym policzku. Te dwie techniki łączymy w jedną i wykonujemy równocześnie. Najpierw opracowujemy jedną stronę twarzy, a następnie drugą.

Ponownie wykonamy dwie techniki, tym razem połączymy technikę pajęczka i szczypania. Tak jak w jednej z poprzednich technik w kącie 45 stopni układamy kciuk i palec wskazujący. Ponawiamy ruch szczypania, ale dokładamy ruch pajęczka. Więc drugą dłońią również pod kątem 45 stopni używając palca wskazującego i trzeciego wykonujemy naprzemiennie palcami zbieranie tkanek z linii żuchwy prostopadle do ruchu szczypania. Te ruchy wykonujemy na małej

LEKCJA 4

przestrzeni poruszając się w linii żuchwy od brody do ucha i przechodząc na wyższe partie policzka. Tą technikę możemy również zastosować na czole.

Następna technika będzie wymaga od nas precyzji, musimy uważać przy jej wykonywaniu by nie uderzyć naszego klienta. Kierujemy naszą dłoń po łuku nad twarzą klienta i zaczynamy ruch od linii żuchwy dotykając skóry nasadą naszej dłoni, następnie śródręczem i opuszkami palców. Możemy to porównać do lądowania samolotu- pamiętajmy by nie gwałtownie uderzyć, ruch musi być bardzo miękki i precyzyjny. Podciągamy tym ruchem tkanki twarzy. Ten sam ruch wykonujemy drugą ręką na tą samą stronę twarzy. Płynne ruchy naszymi dłońmi wykonujemy naprzemiennie.

Kolejna ostatnia technika w tej lekcji to ruch, który zaczynamy od uchwycenia kącika ust. Kciuk umieszczamy nad wargą górną, natomiast palec wskazujący i środkowy pod wargą dolną. Delikatnie wychwytyje tkanki, zbieram i ściągam wargę górną kciukiem, a palcem drugim i trzecim zebranie ku górze wargi dolnej. Ruch wykonujemy naprzemiennie, a następnie dokładamy trzeci palec drugiej ręki. Palec ten ma za zadanie zbierać tkanki od linii żuchwy ku górze kończąc pod wargą dolną. Łączymy te dwie techniki i wykonujemy równocześnie, przechodząc od jednego kącika ust do drugiego.