



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

MASAŻ KOBIDO ONLINE

Część praktyczna

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

MODUŁ II

LEKCJA 1

DEMAKIAŻ

Część praktyczną zawsze rozpoczynamy od prawidłowego demakijażu. W tym celu zalecamy na włosy ubrać klientce czepek, aby z włosami nic nam się nie stało.

Następnie nakładamy środek o działaniu zmywającym. W tym przypadku mamy mleczko, które super się sprawdza do cer tłustych, mieszanych ale mamy również takie środki tak:

- płyn micelarny,
- żel do mycia twarzy,
- pianka do mycia twarzy

Zawsze pamiętaj, aby środek dopasować indywidualnie do cery klientki.

Przy nałożeniu wykonajmy ruchy delikatnego rozcierania, aby makijaż czy tłuszczyk, który pojawia się na skórze lepiej nam zszedł.

Zmywamy całość - wcześniej przygotuj sobie ciepłą wodę z kompresem.

Kompres pochłonie całe ciepło, co już na samym początku sprawi przyjemne uczucie dla klientki.

Poczekajmy chwilę i zaczniemy zmywać.

Najpierw zmyj jedną część, później drugą.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 1

DEMAKIJAZ

Co warto wiedzieć, co stosujemy po kontakcie z wodą?

Przede wszystkim pamiętaj o użyciu toniku.

Rozpoczynamy tonizację, czyli aplikowanie wacików na strefy na których będziemy pracować:

- dekolci,
- szyja,
- twarz



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 2

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIOWO- POWIĘZIOWE. KLATKA PIERSIOWA

Pierwszym etapem jest rozluźnienie mięśniowo - powięziowe.

Pierwszy etap pomoże nam rozluźnić spięcia, które powstałe w wyniku:

- stresu,

- napięć mięśniowych, które były efektem mimiki, np.

jeżeli się stresujemy bądź się dziwimy często podnosimy czoło,

jeżeli się złościśmy często zbliżamy brwi do siebie.

To są mimiki, które często powtarzane systematyzują naszą twarz.

Pojawiają się pierwsze oznaki zmarszczek. Później często powtarzane się utwardzają.

W pierwszym etapie będzie nam zależało nad tym, aby te sklejenia powięzi bardziej porozluźniać.

Zacniemy od podstawy rusztowania, czyli dekoltu.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 2

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIOWO- POWIĘZIOWE. KLATKA PIERSIOWA

Pierwszy etap:

Lokalizacja mostka, kiedy już to zrobisz szukasz przyczepy przymostka na którą przykładasz palce jednej ręki, aby je ustabilizować.

Drugą dłoń (całą) wykonujemy płynny ruch od wysokości mostka w kierunku barku.

Ruch ten nie jest ani zbyt szybki ani wolny co da się zauważyć.

Jeżeli zauważysz podczas swojej pracy, że skóra się zaczerwieni bądź za mocno rozgrzeje oznacza to, że wykonujesz ten ruch za szybko i za mocno.

Pamiętaj - nie zależy nam na podgrzaniu mięśni tylko rozluźnieniu.

Kontynuując, wykorzystujemy całą dłoń i idziemy wolnym ruchem, tak aby pod naszymi palcami można było wyczuć, jak tkanki faktycznie nam ulegają, wtedy efekt będzie najlepiej skuteczny.

Optymalna liczba w tym pierwszym etapie to powtórzenie od 5 - 7 razy.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 2 CD..

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIOWO - POWIĘZIOWE. KLATKA PIERSIOWA

Jak możemy jeszcze wykorzystać naszą dłoń??

Poprzez użycie nasady dłoni.

Przykładam nasadę dłoni przy mostku i wykonujemy ten sam ruch, który jest głębszy dzięki nasadzie.

Tempo pracy się nie zmienia.

Jako 3 wykorzystanie, układamy miękką piąstkę.

Uginamy paliczki i w ten sam sposób wykonujemy czynność.

To jest bardzo fajna technika dla osób mających siedzący tryb pracy.

To samo wykonujemy po drugiej stronie.

LEKCJA 3

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIWO- POWIĘZIOWE OKOLICE ŁOPATKI

Wyszukujemy górny kąt łopatki, uciskamy opuszkami palców i przesuwamy w dół łopatki.

Drugą rękę wsuwamy przez prawą stronę, gdzie opuszki palców ulokują się na mięśniach karku.

Ruch lekkiego haka, ponieważ chcemy się zatopić w mięśniach karku.

Rozpoczynamy od przejścia szyjo-piersiowego, czyli głównie mięśnie C6 , C7, a będziemy kończyć w okolicach pod potylicznym segmentu C2.

Pracujemy na mięśniach karku po stronie, której trzymamy łopatkę.

Usadawiam się na mięśniach karku, kierujemy nasze palce w kierunku głowy.

Bardzo dobra technika, dla ludzi którzy czują spięcie karku.

Techniki, które teraz prezentujemy bardzo dobrze działają właśnie na tego typu dolegliwości.

Pamiętaj o powtórzeniach - od 5 do 7 razy wykonujemy dany ruch oraz kiedy zakończysz po jednej stronie, analogicznie przejdź na drugą.

Następnie nasze dłonie wsuwamy pod plecy do okolic odcinka piersiowego, układam palce w haczyk i przesuwamy do góry.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 4

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIWO- POWIĘZIOWE SZYJA, CZĘŚĆ TYLNA

Technika, którą teraz przedstawimy idealnie sprawdzi się u osób cierpiących na ból głowy.

Trzymamy ok. 10 sekund opuszczamy palców na wysokości szyi.

Kolejną techniką, którą zastosujemy to koszyk.

Dłoniąmi w tej technice obejmujemy całą tylną część odcinka szyjnego.

Rozpoczynamy ten ruch od C7.

Zwróć uwagę na Twoje kciuki, abyś nie naciskał/a zbyt intensywnie.

Chwytamy, obejmujemy kark i staramy się wysunąć nasze dłonie.

Kiedy poczujemy już postawę naszej czaszki, wysuwamy się do boku.

LEKCJA 5

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIWO- POWIĘZIOWE SZYJA, CZĘŚĆ BOCZNA

Przednia część, tylna jest za nami przechodzimy na część boczną.

Przekręcamy część głowy.

Po bocznej stronie lokalizujemy wyrostek sutkowaty, na jego wysokości układamy dłoń, a drugą rękę układamy na bocznej części, czyli mięśnia mostkowo-sutkowo-obojczykowego.

Przykładamy dłoń bez większej siły i ściągamy tkanki ku dołowi, kierując się na wyrostek barkowy.

Pamiętaj o wolnym ruchu, nie przyspieszaj!

Reakcja organizmu może być różna, a tego nie chcemy.

Po odpowiedniej ilości powtórzeń, przenosimy się na mięśnie rzwacza.

Swoją prawą dłoń, po lewej stronie twarzy układam tak, aby spod kości jarzmowej zabrać tkanki na kość jarzmową.

Na wcześniej zlokalizowanym mięśniu przykładamy opuszki palców i wtapiamy się w niego, kierując się ku dołowi.

Kiedy odnajdziemy się na jego wysokości, to miękkim ruchem obrotu kierujemy się ponownie na boczną część szyi.

LEKCJA 6

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIWO- POWIĘZIOWE CZOŁO

Czoło wyraża bardzo dużo ekspresji poprzez dziwienie się czy złość.

Pozbycie się zmarszczek wywołamy dzięki użyciu kciuków.

Układamy kciuki na środku czoła, dociskamy tkanki i schodzimy na zewnątrz, zatrzymując się u dołu skroniowego.

Dochodząc do dołu skroniowego dodajemy drugi kciuk, kierując się na kąt żuchwy.

Pamiętaj, ruchy zawsze wykonuj powoli.

Po zakończeniu analogicznie przejdź na drugą stronę.

Kolejną rzeczą jaką wykonamy na czole jest to przede wszystkim praca od linii brwi do wysokości linii włosów.

Układamy kciuk na powierzchni brwi, drugim kciukiem kierujemy się ku górze, aż nie pocujemy linii włosów.

W ten sposób przechodzi od jednej skroni do drugiej skroni.

Ruch wykonujemy na 2 sposoby:

- od 5 - 7 razy od skroni do skroni,
- każde pasmo wykonuje od 5-7 razy.

Kolejnym ruchem intensywnie działającym jest ułożenie prawego kciuka u nasady lewej dłoni powyżej kciuka.

Zależy nam na wyciągnięciu czoła na linii włosów.

LEKCJA 7

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIWO- POWIĘZIOWE OKOLICE LWIEJ ZMARSZCZKI

2 kciuki ułóż na lwiej zmarszczce i oddalaj od siebie te struktury.

Kiedy zrobisz odpowiednią ilość powtórzeń, możemy dołożyć kilka ruchów na okolice górnej części okrężnego oka.

Prawy kciuk przyłóż na mięsień marszczący, a lewym wyciągnij całą lewą stronę.

Analogicznie powtórz to na drugiej stronie.

Kolejną techniką, która zastosujesz na tym samym obszarze jest ułożenie 3 palca pod linią brwi wykonując ruch kołysania, a kciukiem dołącz tkanki od linii włosów do linii brwi.

Wyciągnij te tkanki do zewnątrz.

Pamiętaj o powtórzeniach i analogicznie wykonaj ten sam ruch po drugiej stronie.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 8

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIWO- POWIĘZIOWE DÓŁ SKRONIOWY

Na dole skroniowym zmarszczka powstaje podczas naszego uśmiechania się.

W trakcie uśmiechania się nasze tkanki za blisko siebie się zbliżają.

Przyłóż dwa kciuki i odchylaj o siebie te części.

W okolicach oka - przyłóż kciuk blisko zewnętrznego kącika, natomiast drugim kciukiem zrób pełny ruch pod okiem do drugiej zmarszczki.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 9

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIWO- POWIĘZIOWE KOŚĆ JARZMOWA

Nasza praca tutaj ma za zadanie uwydatnić kości jarzmowe, co w efekcie pomoże nam uzyskać szczuplejszą twarz.

Ułóż palce na wysokości płatków nosa, a opuszki palców przyklej do kości jarzmowej.

Wolnym ruchem kieruj się do stawu żuchwowego.

Powtórz tę czynność od 5- 7 razy

LEKCJA 10

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIWO- POWIĘZIOWE BRUZDA NOSOWA - WARGOWA

Bruzda nosowa powstaje w wyniku niewydolnych mięśni jarzmowych i często nachodzi na wargę górną.

Przyłóż dwa kciuki na linii bruzdy, oddalaj je od siebie.

Kierunek ruchu jest pod lekkim skosem od płatka nosa do kącika ust.

Kolejnym ruchem jest rybka na haczyk.

Wyszukujemy węzeł mięśniowy w okolicach ust, przyłóż kciuk i palcem drugiej ręki wykonaj rozluźnianie dolnej zmarszczki.

Wykonaj to analogicznie po stronie drugiej.

Wyszukaj węzeł mięśniowy, ustabilizuj i palcem drugiej ręki rozluźnij powłoki.

Zmarszczki palacza - przyłóż kciuk w okolicach łuku kupidyna i kieruj się lewym kciukiem do kącika ust, kiedy znajdziesz się w tych okolicach kieruj się na dźwigacz wargi górnej.

Warga dolna - kciukiem dojdiesz do wysokości mięśnia śmiechowego. Raz jedna strona, raz druga strona.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 11

ROZLUŻNIENIE MIĘŚNIWO- POWIĘZIOWE PASMO W OKOLICACH LINII ŻUCHWY

Na sam koniec rozluźniamy pasmo w okolicach linii żuchwy.
Kciuki ułoż w sposób jeden pod drugim i kieruj je w dolnym kierunku.
Ruch wykonujemy od środka do kąta żuchwy.