



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

**MASAŻ KOBIDO ONLINE**

# Część praktyczna Etap główny KOBIDO

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

**MODUŁ V**



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

# LEKCJA 1

## TECHNIKA 1

Etap IV jest etapem kluczowym dla uzyskiwanych niesamowitych rezultatów.

Po tym etapie nasza klientka/ klient od razu zobaczy efekty.

Ruchy wykonujemy od początku szybko i dynamicznie, natomiast pewnie i dobrze technicznie.

Ułóż głowę delikatnie do boku.

Ułóż dłoń zgodnie z filmikiem i wykorzystaj dwa palce

(wskazujący i środkowy) palce będą przemieszczały się po powierzchni twarzy.

Jest to miękki ruch i starajmy się, aby paliczki były miękkie.

Nie wykonuj tego ruchu na sztywnych palcach.

Co warto jeszcze wiedzieć?

Od środka brody dotrzyj do ucha, drugim ruchem od płatka nosa dochodzimy łukiem do okolicy skroni, następnie ruch wykonuj od kierunku ust do płatka nosa.

Na wysokości skroni kieruj dłonie ku górze, tak samo na linii brwi i czoła.

Odcinek szyjny i dekol - Odcinek szyjny kieruj do góry, dekol do góry i boku.



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

# LEKCJA 2

## TECHNIKA 2

W tej technice wykorzystujemy palec 3.

Palcem 3 przesuwamy tkanki do boku, aby dobrze wykonać ten ruch dopasuj się swoją dłońią do kształtu twarzy klienta. W tym celu dobrze zacząć ruch z nadgarstka

Wykonaj ten ruch zdecydowanie szybciej w formie miotełki.

Pracujemy w sposób podobny do techniki pierwszej.

Do tej techniki możemy użyć drugą rękę.

Jedna ręka idzie w sposób wcześniejszy, a druga za nią goni. Dłonie ustawiają cały czas w ten sam sposób.

I śmiało opracowujemy szyję.



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

# LEKCJA 3

## TECHNIKA 3

Tutaj będziemy wykorzystywać szczypanie  
Teraz pokażę Ci dwa sposoby.

### Sposób 1.

Złącz ze sobą palec trzeci i kciuk, ułóż dłoń mniej więcej w 30/35 stopni do twarzy. Łapiemy tkanki i wyrzucamy.

Taki sam ruch wykonujemy na obszarze bruzdy nosowo-wargowej.

Płynnie przejdź na obszar linii brwi i górnej części powieki.

Tutaj szczypanie bardzo dobrze wpływa na opadającą powiekę.

Kiedy wchodzisz na obszar powieki górnej, pamiętaj, aby ruch wykonywać delikatnie.

### Sposób 2.

Opracowujemy większe obszary takie jak: czoło, policzek, szyja i dekol. Kciuk ułóż na boku twarzy, palec środkowy będzie nam zbierać tkanki w kierunku kciuka, kiedy nastąpi ściśnienie robimy wyrzucenie.

Teraz połącz dwa sposoby szczypania.

Warto nauczyć się najpierw jednej techniki, później drugiej, tak aby nasze ręce pracowały równocześnie.



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

# LEKCJA 4

## TECHNIKA 4

Układamy 3 i 4 palec nad linią żuchwy i drugą ręką identycznie.

Zwróć uwagę na to, że przy obrocie główną rolę gra znów staw nadgarstkowy. To z niego idzie ruch do obrotu palca.

4 palec wogóle nie odkrywa się od struktur twarzy. Ruch jest wykonywany dynamicznie. Wykonujemy ten ruch na dwie dłonie jednocześnie.

Podobny ruch wykonujemy na wysokości ust.

Układamy w ten sam sposób usta i palce, rozciągając do kącika ust, które wyłapuje 3 i 4 palcem i podciągamy.

W okolicach ust możemy wykonać również "ściągnięcie wargi".

Kciukami ściągamy wargę ku dołowi od jednego kącika do drugiego.

Uważaj, aby nie podrażnić górnej części uzębienia.

Podobny ruch wykonujemy pod dolną wargą. Pracują nam 3 palce.

Wyciągamy tkanki do góry pracując na przemiennie.

Połącz ze sobą dwa ruchy.

Ściągnij kciukami górną wargę, palcami zbierz dolną i wyłap usta między palcami. Teraz ułóż palce prostopadle do linii dolnej wargi i pracuj na przemiennie opuszkami palców. Kciuki idą ku dołowi, a palce zacierają ku górze.



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

# LEKCJA 5

## TECHNIKA 5

Przejdź na okolice policzka.

Dobra technika, która pozwoli nam na niwelację chomików, czyli opadające poliki. Ułóż środkowe palce tuż pod linią żuchwy, podnieś tkanki docierając pod kość jarzmową, kciukami zbierz tkanki i wyrzuć.

Pracujemy na całej szerokości policzka.

Trzymaj się tej kolejności, to jest bardzo ważne. Najpierw podciągamy, później zbieramy i wyrzucamy. Wykonaj ruch ten szybciej.

Następnie podciągnij całymi dłońmi tkanki z linii żuchwy na okolice przy oku. Wybieramy te tkanki, następnie wyłap kciukiem i tuż pod tkankami nasze palce 2 oraz 3 powinny się znaleźć i wykonać na przemienną pracę. Kciukami kierujesz ruch ku dołowi.

Przyspieszamy tempo pracy.



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

# LEKCJA 6

## TECHNIKA 6

Łączymy wszystkie techniki ze sobą.

Rozpocznij lewą dłonią od techniki chodzących palców i dołóż palec 3.

Będziemy łączyć te dwa ruchy w jeden.

Jak będzie chodziła jedna ręka to może być tak, że druga przestanie - musisz wyćwiczyć sobie, aby cały czas dwie Twoje ręce pracowały.

Zauważ, że jedna dłoń i druga nie wchodzi na siebie.



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

# LEKCJA 7

## TECHNIKA 7

Pracujemy w podobny sposób.

Wracamy do lewej ręki, po lewej stronie twarzy gdzie wykonuje ruch "chodzenia" i dołączam szczypanie.

Połącz ze sobą dwa ruchy

To samo wykonaj na szyi, również możesz zastosować to na dekolcie.

Ostatnim ruchem w tym etapie jest połączenie wszystkich rzeczy w jedno.

Pracuj pasmami, ułóż palce złączone przy linii żuchwy, po przyłożeniu odsuń od siebie palce, tak aby czuć, że tkanki się od siebie odsunęły. W powstałej przestrzeni ułóż drugą rękę, w paśmie kieruj się do boku.

Prawa ręka jest cały czas w tej samej pozycji.

Na samym początku wykonaj ruch wolno, złączone palce przyłóż do twarzy i przenoś się pasmami do góry.

Okolice czoła wykonuj identycznie.

Ten zbiór technik wykonujemy wyłącznie na twarzy.