

TECHNIKA MASAŻU TWARZY SZYI I DEKOLTU

Masaż rozpoczynamy od rozprowadzenia preparatu poślizgowego na skórze oraz od „kontaktu” z klientem. W tym celu kładziemy dłonie na barkach klienta i odczekujemy chwilę, następnie przechodzimy do masażu.

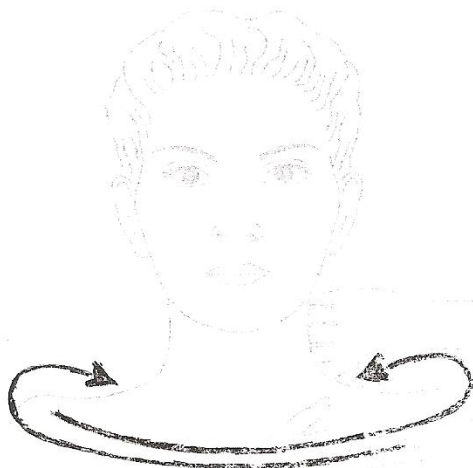
I GŁASKANIE



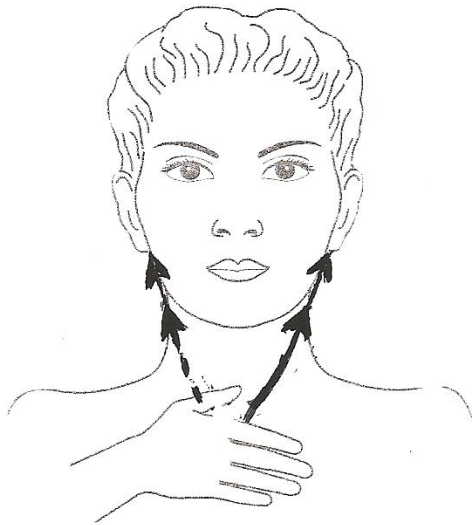
1. głaszczemy mięśnie klatki piersiowej od mostka do ramion całymi dłońmi, głaszczemy również ramiona aż do łokci



2. masujemy od ramienia do ramienia naprzemiennie (prawa dłoń od lewego ramienia, lewa dłoń od prawego ramienia)



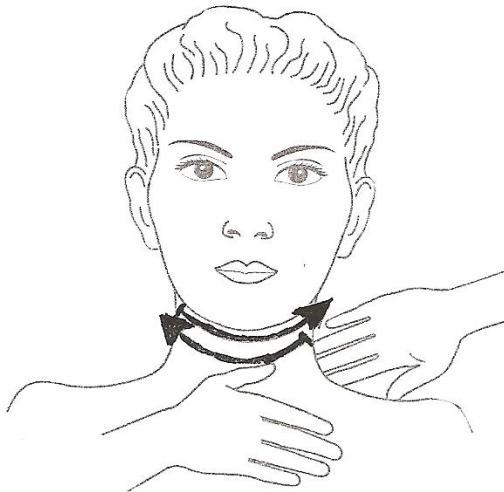
3. masujemy od ramienia do ramienia i wracamy do ramienia pierwotnego (prawa dłoń od prawego ramienia, przez lewe ramię i wraca do prawego ramienia; lewa dłoń od lewego ramienia przez prawe ramię i wracamy do lewego ramienia)



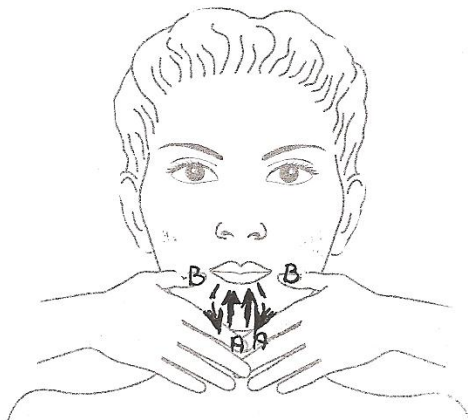
5. **mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy** - masujemy całą dłoń naprzemiennie – raz jedną, raz drugą dłońią



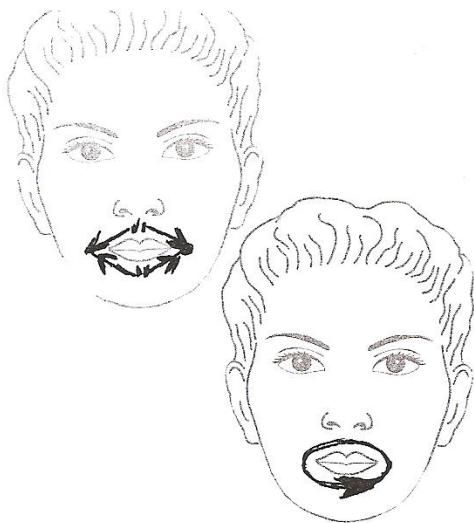
6. **mięsień szeroki szyi** - całą dłońią naprzemiennie, masujemy raz jedną raz drugą dłońią



7. **mięsień żuchwy** – od kąta żuchwy do kąta żuchwy naprzemiennie masujemy raz jedną raz drugą dłońią



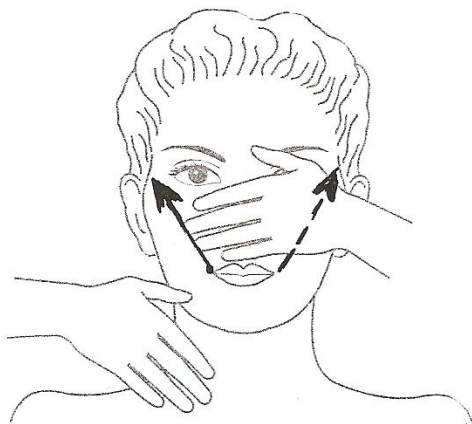
8. **A/ mięsień bródkowy** palcami wskazującymi naprzemiennie , reszta palców podtrzymuje podbródek
B/ mięsień bródkowy kciukami wokół mięśnia (od siebie)



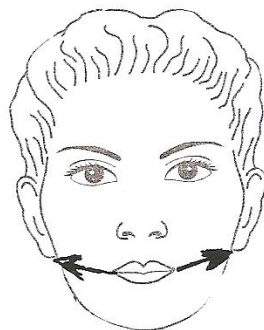
9. mięsień okrężny ust

A/ palce 3-4 od środka ust do kąta ust,

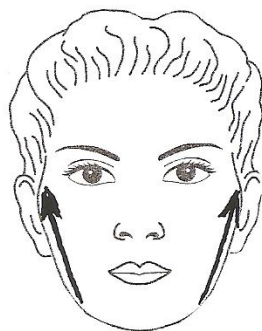
B/ palce 3-4 jednej dłoni robią ruch okrężny wokół mięśnia okrężnego ust a druga dłoń podtrzymuje podbródek



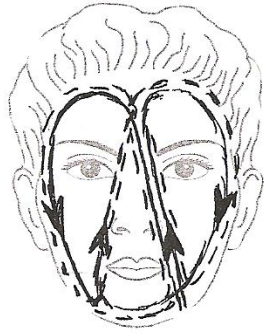
10. mięsień jarzmowy – palce 2-3-4, od kąta ust do łuku jarzmowego, masujemy raz z jednej raz z drugiej strony twarzy ręką za ręką



11. mięsień śmiechowy – palce 2-3-4, od kąta ust do dolnej części powięzi przyusznej, raz z jednej raz z drugiej strony twarzy ręką za ręką

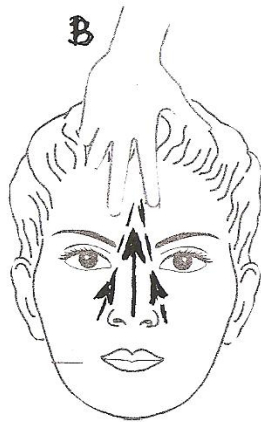


12. mięsień żwacz – palce 2-3-4, masujemy od kąta żuchwy do skroni, raz z jednej raz z drugiej strony twarzy ręką za ręką



- 13. fałd nosowo-śmiechowy:**
- a/ palce 3-4, od kąta ust do wew. kącika oka, jedna dłoń wykonuje głaskanie, druga dłoń przesuwa się za pierwszą wykonując również głaskanie; masujemy naprzemiennie raz lewy, raz prawy fałd
 - b/ ruch nożycowy – między palcami 2-3 obydwie dłonie naprzemiennie

B



- 14. mięsień prosty nosa –** trzecim palcem obydwu dłoni naprzemiennie



- 15. mięsień okrężny oka –** zaczynamy od wew. kącika oka po łuku brwiowym dozew. kącika oka palcami 3-4, następnie odzew. kącika do wew. kącika oka palcem 4



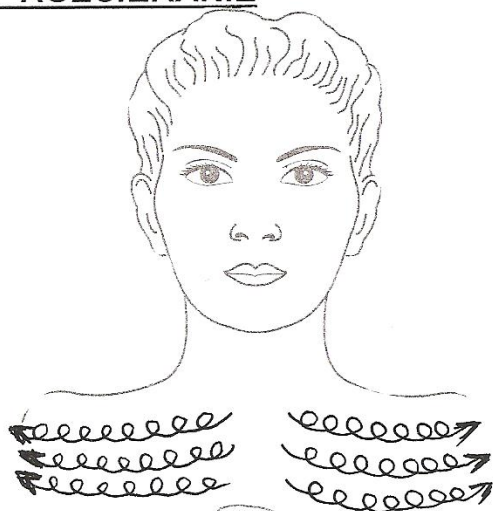
- 16. mięsień marszczący brwi –** głaskanie naprzemiennie palcami 3-4 i przechodzimy na skronie masując „kurze łapki” naprzemiennie palcami 3-4



17. głaszczemy czoło całymi dłońmi od łuków brwiowych w kierunku nasady włosów i od skroni do skroni

Ruchem gładzenia wracamy na klatkę piersiową, punktem wyjściowy rozcierania jest gładzenie klatki piersiowej (wcześniej opisane)

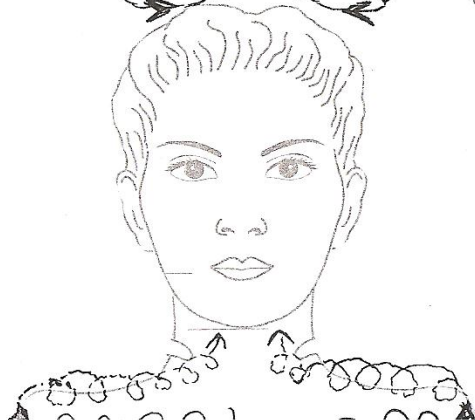
II ROZCIERANIE



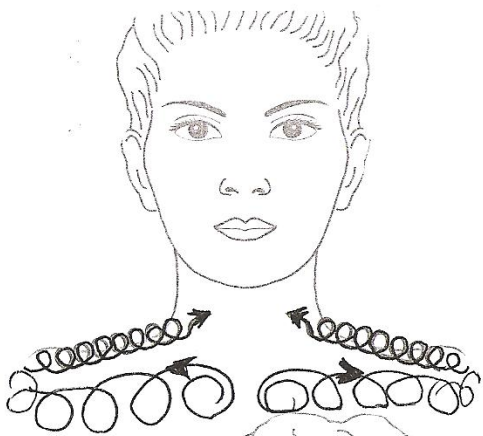
1. rozcieramy klatkę piersiową od mostka w kierunku ramion całymi dłońmi (ruch pływacki)



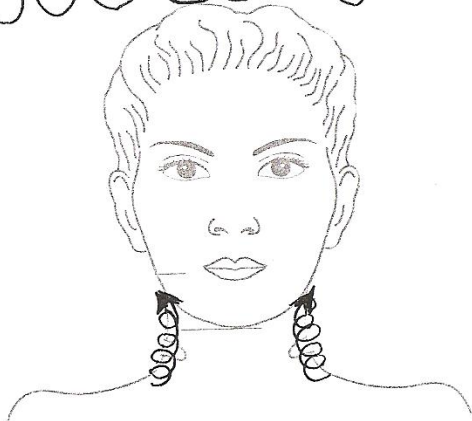
2. rozcieramy klatkę piersiową – ósemki małe i duże, jedna dłoń spoczywa na drugiej (zabieramy ramiona)



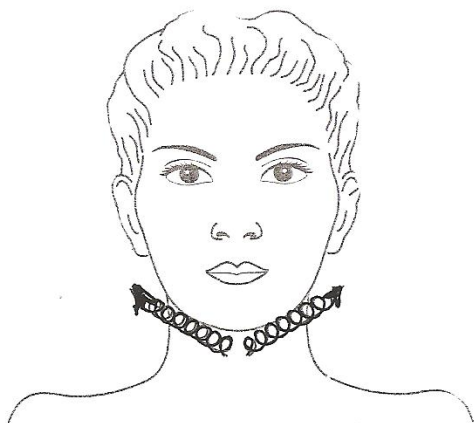
3. następnie ruch kostkowania od mostka do ramion



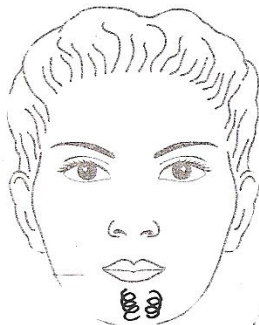
4. rozcieramy ramiona + kark – kark
rozcieramy kciukami, ramiona całymi
dłońmi



5. rozcieramy boczne części szyi
(małe kóleczka – palce wskazujące
zgięte)



6. **mięsień żuchwy** rozcieramy w
kierunku wyrostka sutkowego
palcami 3-4, zmieniając kierunek
ruchu na mięśniu mostkowo-
obojczykowo-sutkowym nadal 3-4
palcem, następnie od mostka do
ramion – tutaj rozcieranie całą dłonią;
wracamy ruchem głaskania do
środku żuchwy

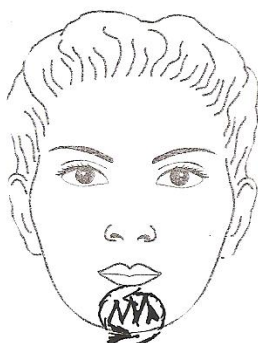


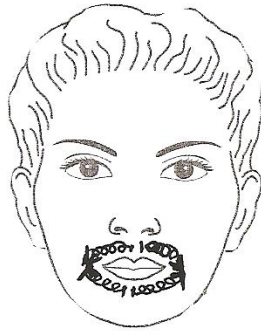
7. **mięsień bródkowy** – rozcieramy go
trzema sposobami,
a/ kciuki wykonują ruchy
kóleczkowe,

b/ naprzemienne,

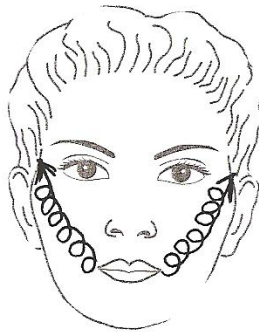
c/ mijane;

reszta palców podtrzymuje brodę

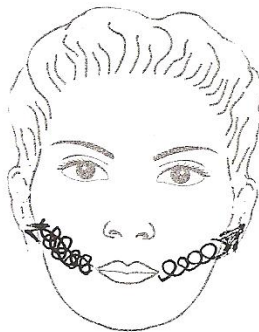




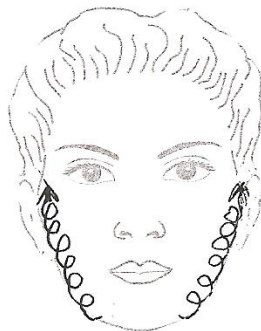
- 8. mięsień okrężny ust** – palcami 3-4 wykonujemy ruchy kółeczkowe od środka w kierunku zew. kącików ust (pod dolną wargą z włossem, nad górną wargą pod włos) wracamy głaskaniem



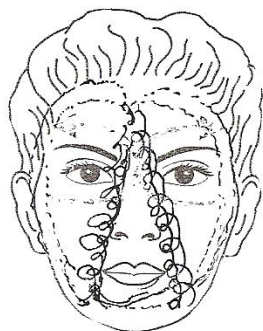
- 9. mięsień jarzmowy** – palce 2-3-4 (podnosimy mięsień) - ruchy kółeczkowe obie dłonie masują jednocześnie



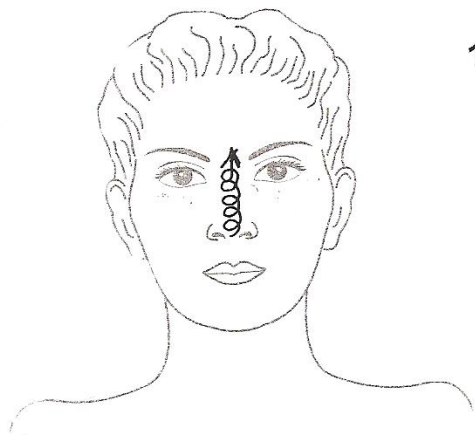
- 10. mięsień śmiechowy** – palce 3-4 (podnosimy mięsień) ruchy kółeczkowe



- 11. mięsień żwacz** – palce 3-4 (podnosimy mięsień) – ruchy kółeczkowe



12. fałd nosowo-śmiechowy – palce 3-4 (podnosimy mięsień) – druga ręka wykonuje duże kółeczko przesuwa się za pierwszą wykonującą małe kółeczko – raz prawy, raz lewy fałd



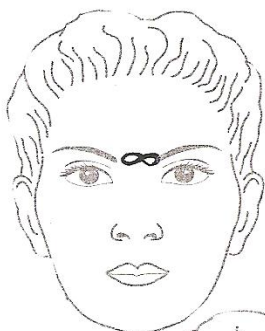
13. rozcieramy skrzydełek nosa ruchami okrężnymi – palce 3-4 oraz mięsień prosty nosa również ruchami okrężnymi palcem 3 (zaczynamy od czubka nosa), druga dłoń podtrzymuje podbródek



14. mięsień okrężny oka

A/ głaskanie palcami 3-4 od wew. kąćka oka po łuku brwiowym do zew. kąćka oka, następnie palcami 4 wracamy po dolnej powiece ruchem kółeczkowym do wew. kąćka oka (dwie dłonie jednocześnie)

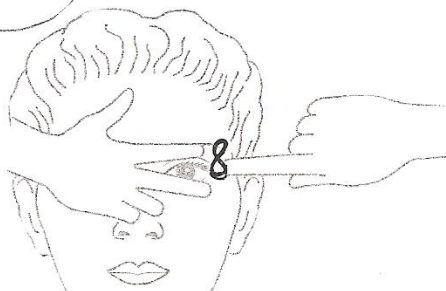
B/ później rozcieranie górnej powieki palcami 3-4 od wew. kąćka oka do zew. kąćka oka ruchem kółeczkowym, wracamy po dolnej powiece palcami 4 ruchem głaskania od zew. kąćka oka do wew. kąćka oka

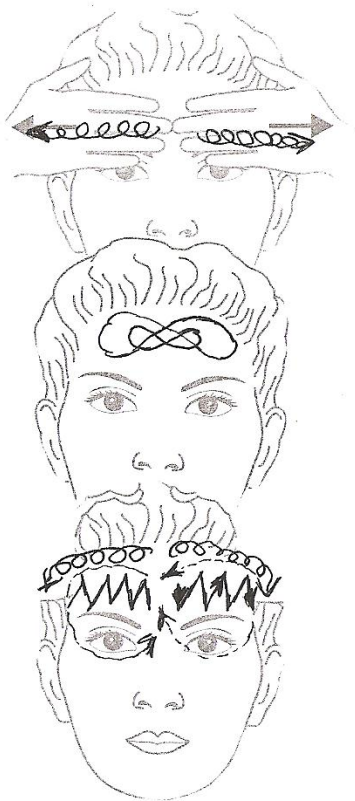


15. marszczyciel brwi

A/ leżące ósemki palcem 3 jednej dłoni między palcami 2-3 drugiej dłoni ułożony nożycowo;

B/ rozcieranie „kurzych łapek”, stojące ósemki palcem 3 jednej dłoni, palce 2-3 drugiej dłoni ułożone nożycowo podtrzymują skórę na skroniach



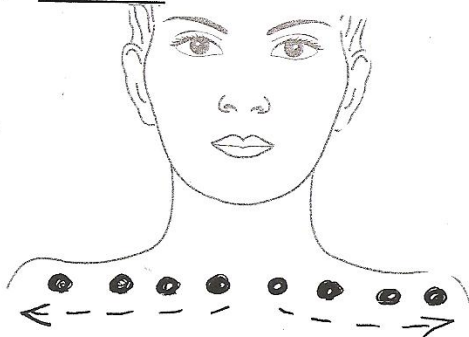


- 16. rozcieranie czoła – 6 sposobów:**
- A/** od marszczyciela brwi do zew. kącika oka – palce 3-4, ruchy kółeczkowate (nad brwiami)
 - B/** ósemki na całym czole małe i duże – jedna dłoń spoczywa na drugiej
 - C/** ruchy mijane na całym czole od środka ku skroniom palcami 2-3-4 (jeżeli przesuwamy się w prawą stronę to lewa ręka wraca pod okiem prawa po ciele do środka; jeżeli przesuwamy się w lewą stronę to prawa dłoń wraca pod okiem, lewa po czole do środka)
 - D/** ruchy pionowe jak wyżej
 - E/** ruchy nożycowe – jak wyżej
 - F/** rozcieranie przy nasadzie włosów od środka czoła ku skroniom, ruchami okrężnymi – palce 3-4

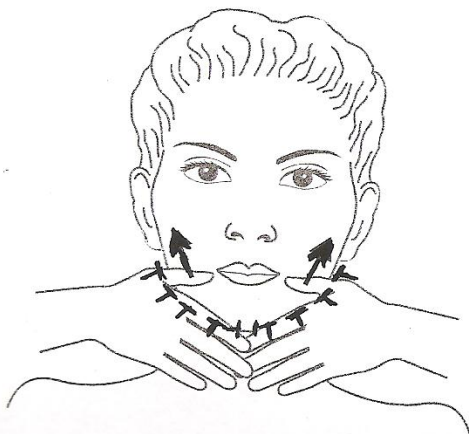
III UGNIATANIE

Kończąc rozcieranie na czole przechodzimy ruchem głaskania na klatkę piersiową, przegłaskujemy i rozpoczynamy ugniatanie. Ugniatanie można wykonać na dwa sposoby:

1 WARIANT



- 1. klatka piersiowa** - od mostka do ramion całą dłoń a (obie dłonie jednocześnie)

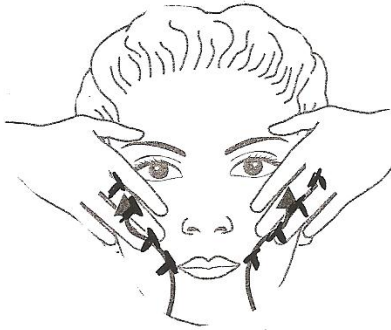


- 2. mięsień żuchwy** – ugniatanie rozpoczynamy od środka brody do kątów żuchwy, następnie wzdłuż mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego (kciukiem i palcem wskazującym, który jest zgięty) następnie ugniatanie od mostka do ramion całymi dłońmi

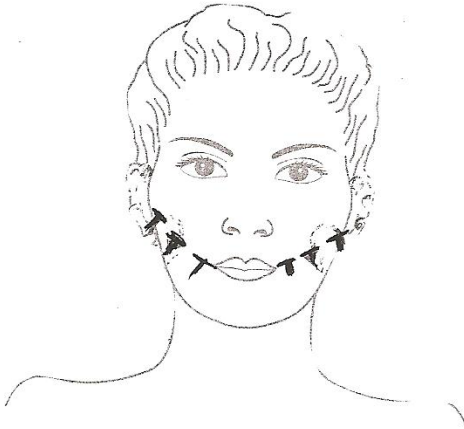
UWAGA! NIE WOLNO UCISKAĆ GRUCZOŁU TARCZOWEGO



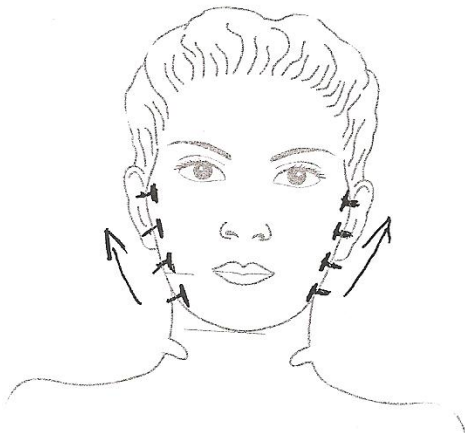
- 3. mięsień okrężny ust** – 3-4 od środka do kąta ust, do środka wracamy głaskaniem



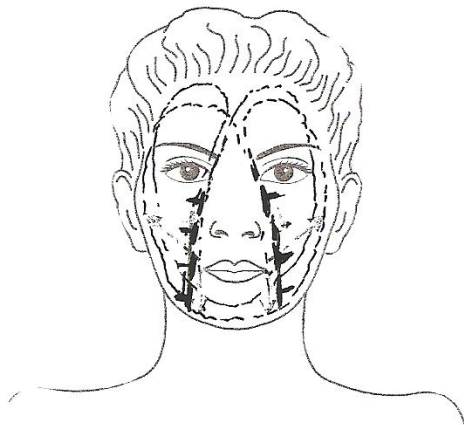
- 4. mięsień jarzmowy** – palce 2-3-4, od kąta ust do łuku jarzmowego



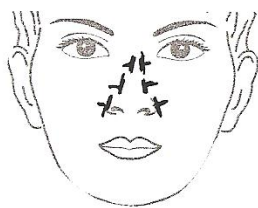
- 5. mięsień śmiechowy** – palce 2-3-4, od kąta ust do dolnej części powięzi przyusznej



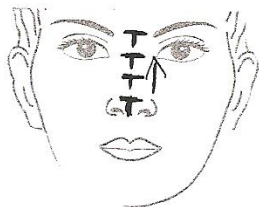
- 6. mięsień żwacz** – palce 2-3-4, od kąta żuchwy do skroni



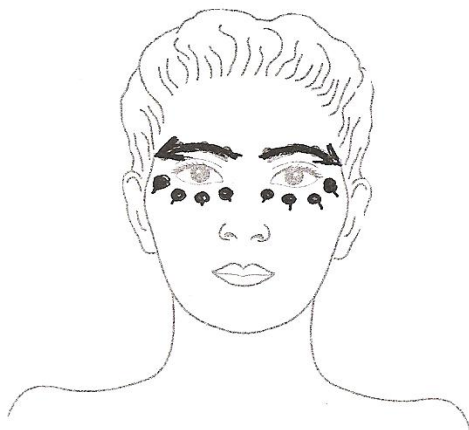
- 7. fałd nosowo – śmiechowy –**
 ugniatanie palcami 3-4, jedna ręka
 za drugą



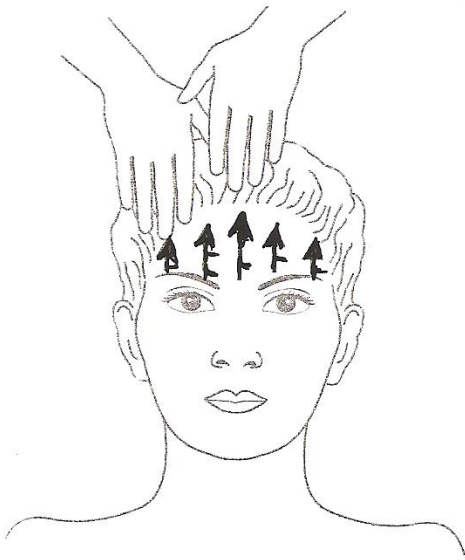
- 8. skrzydełka nosa –** ugniatamy
 kciukami obu dłoni jednocześnie,
 zaczynając od grzbietu nosa i
 stopniowo schodzimy na boki –
 reszta palców znajduje się pod
 brodą



- 9. mięsień prosty nosa –** palcem 3
 ruch wałkowania, druga dłoń
 podtrzymuje brodę



- 10. mięsień okrężny oka –** palcami
 3- 4 głaszczemy powiekę górną od
 wew. kąca oka do zew. kąca
 oka, następnie palcem 4 delikatnie
 ugniatamy powiekę dolną od zew.
 kąca oka do wew. kąca oka;
 następnie wykonujemy ugniatanie
 górnej powieki do zew. kąca oka
 (palce 3-4) i głaskanie dolnej
 powieki do wew. kąca oka
 (palec 4) – dwie dłoni jednocześnie



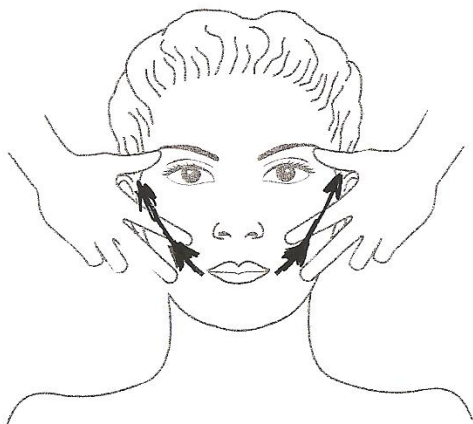
11. ugniatanie czoła – od brwi do nasady włosów, następnie od skroni do skroni (dłoń na dłoń)

WARIANT 2 - ugniatanie – ruch nożycowy (pomiędzy 2-3 palcem)

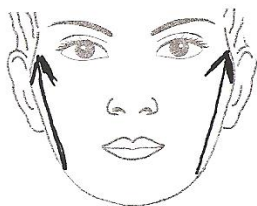
1. ugniatanie klatki piersiowej - od mostka do ramion ruchem nożycowym

2. żuchwa – ugniatanie od środka do kąta żuchwy

3. mięsień okrężny ust - łączymy z mięśniem śmiechowym – ugniatanie od środka ust do dolnej części małżowiny usznej



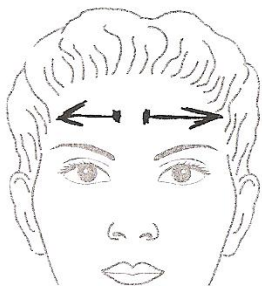
4. mięsień jarzmowy



5. mięsień żwacz



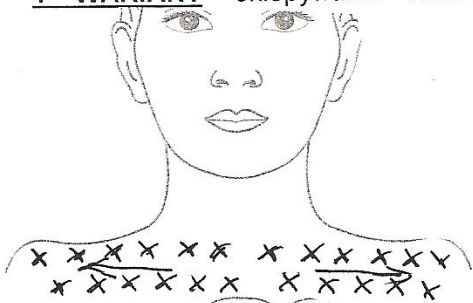
6. fałd nosowo – śmiechowy –
nos między palcami 2-3
naprzemiennie, druga dłoń
podtrzymuje podbródek



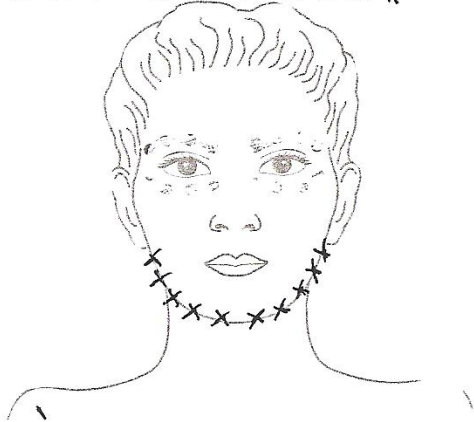
7. czoło – od środka do skroni

IV OKLEPYWANIE

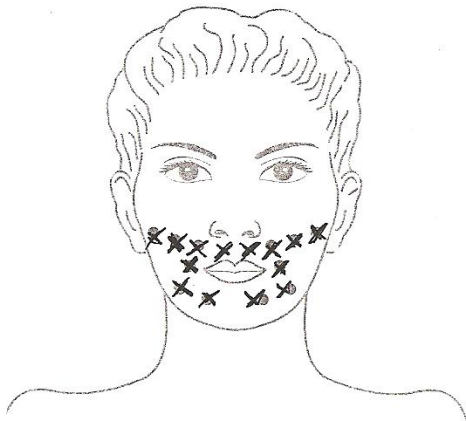
1 WARIANT - oklepywanie – ruch szczypania (kciukiem i palcem 3)



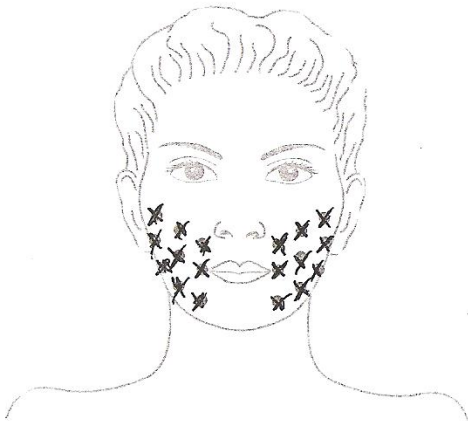
1. klatka piersiowa - od środka do ramion oraz od ramienia do ramienia naprzemiennie



2. żuchwa – od środka do kąta żuchwy oraz od kąta do kąta naprzemiennie



3. mięsień okrężny ust - łączymy z mięśniem śmiechowym

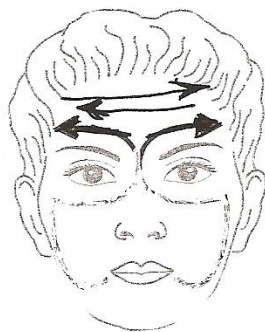


4. mięsień jarzmowy – obie dłonie jednocześnie

5. żwacz – obie dłonie jednocześnie

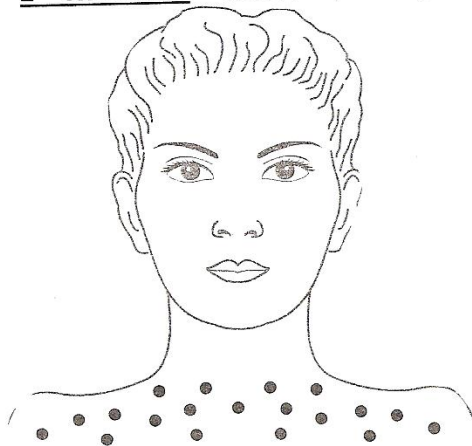
- 6. fałd nosowo śmiechowy**
(z dwóch stron jednocześnie)

Uwaga ! szczypania wokół oczu nie wykonujemy



- 7. czoło** – od środka do skroni oraz od skroni do skroni naprzemiennie

2 WARIANT – ruch fortepianowy

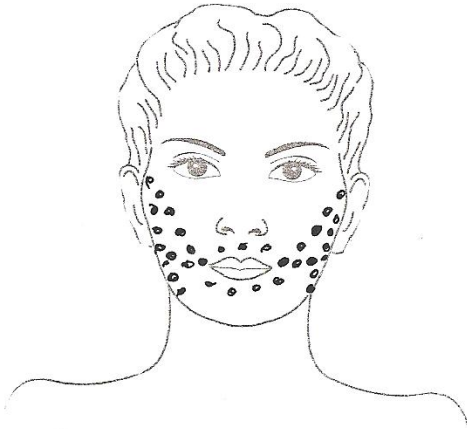


- 1. klatka piersiowa** – od środka do ramion

- 2. mięsień mostkowo-
obojczykowo-sutkowy**



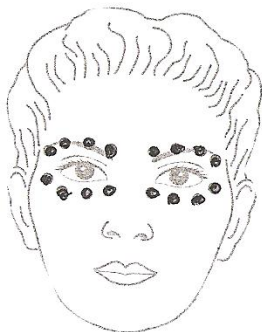
3. **podbródek od kąta żuchwy do kąt żuchwy** – oklepywanie ruchem wahadłowym (dłonie luźne w przegłębach)



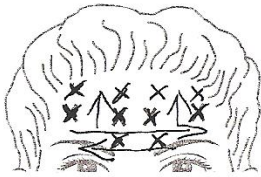
4. **mięsień okrężny ust** – od środka do środka
5. **mięsień jarzmowy** – obie dłonie jednocześnie

6. **mięsień śmiechowy** – jak wyżej
7. **żwacz**

8. **fałd nosowo-śmiechowy**



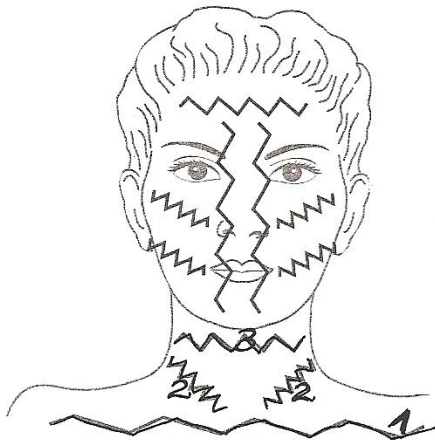
9. **mięsień okrężny oka** – górną i dolną powiekę – jednocześnie, bardzo delikatnie



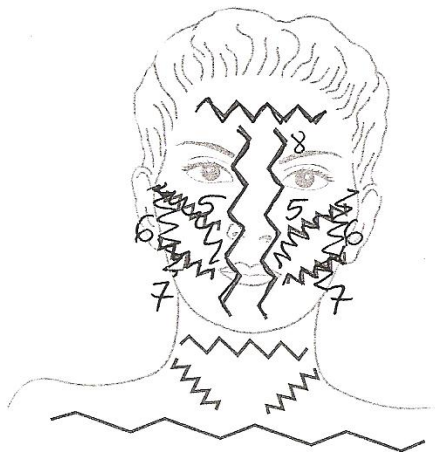
10. czoło – od brwi do nasady włosów i w kierunku skroni

V WIBRACJA

Wibrację wykonujemy opuszkami palców lub całą dłonią. Ręka zgięta jest w stawie łokciowym pod kątem prostym. Palce są lekko zgięte. Wprowadzamy rękę w drganie, zaczynające się od przedramienia, które przenoszą się na dłoń, a stamtąd na masowaną część twarzy, szyi lub dekoltu.



1. **klatka piersiowa** – od środka do ramion (całe dłonie)
2. **mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy**
3. **żuchwa**- od środka do kąta żuchwy
4. **mięsień okrężny ust**- trzy palce prawej dłoni nad górną wargą (wprowadzany rękę w ruch wibrowania), ta sama czynność pod dolną wargą, następnie wibracja 3-4 palcem na mięśniu bródkowym – lewa dłoń podtrzymuje podbródek



5. **mięsień jarzmowy** – obie dłonie jednocześnie
6. **mięsień śmiechowy**
7. **żwacz**
8. **fald nosowo-śmiechowy** – nos znajduje się między palcami 2-3 (naprzemiennie)

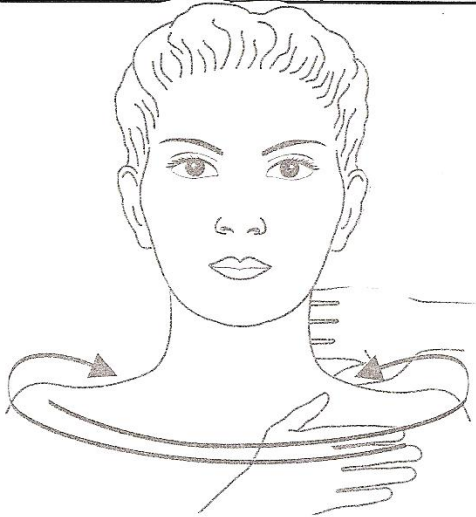
9. mięsień okrężny oka

A/ wykonujemy palcami 2-3-4 równoległe ułożonymi (palec 2 pod łukiem brwiowym, palec 3 przy nasadzie rzęs, palec 4 na powiece dolnej) – lekko wibrując przesuwamy palce od wew. kąca oka do zew. Kącika oka

B/ ruch wibracji stabilnej – palcami 2-3-4 na górnej i dolnej powiece

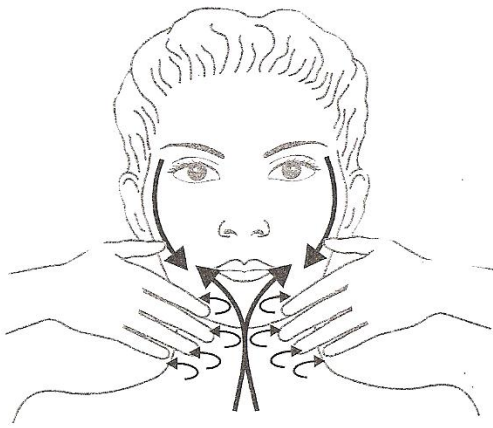
10. Czoło – od brwi do nasady włosów, od skroni do skroni (dłoń na dłoni)

VI RUCHY KOŃCOWE (USPAKAJAJACE)



1. głaskanie klatki piersiowej uwzględniając masaż karku oraz mięsień mostkowo-obojczykowo –sutkowy (opisane przy głaskaniu pkt I)

2. przechodzimy do masażu mięśnia okrężnego oka:
A/ głaskanie + „kurze łapki”, rozcieranie + „kurze łapki”, ugniatanie, oklepywanie (ruch fortepianowy), wibracja
B/ głaskanie 3 lub 4 palcem powieki górnej przy nasadzie rzęs od wew. kąca oka do zew. kąca



- C/** palce 5-4-3-2 układamy na łuku brwiowym od skroni do marszczyciela brwi, następnie kciukiem głaszczemy powiekę górną przy nasadzie rzęs od wew. kącika oka do zew., na koniec ucisk na skroniach
- D/** głaskanie naprzemienne łuku brwiowego palcami 2-3 od marszczyciela brwi do skroni (podnoszenie łuku brwiowego)

3. masaż kończymy ruchami modelującymi

- A/** ugniatamy całymi dłońmi – dłonie układamy pod żuchwą i ugniatamy od brody w kierunku uszu obejmując całą żuchwę i mięśnie podbródka;



- B/** jedna dłoń spoczywa na mięśniu bródkowym, druga na czole,

- C/** wykonując ugniatanie przesuwamy dłonie na policzki;

- D/** wykonujemy ruchy modelujące części boczne twarzy ugniatając od skrzydełek nosa w kierunku uszu

4. wracamy ruchem głaskania na ramiona

5. masaż kończymy na barkach chwilą spokojnego kontaktu