

# КЛАСИЧНИЙ МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ



Косметолог Іщук Ольга

# Заняття 1

## ▶ Теоретичний блок

- ▶ 1. Історія виникнення масажу, його вплив на красу і здоров'я.
- ▶ 2. Анатомія голови і шиї.
- ▶ 3. Анатомія і фізіологія вікових змін, їх корекція за допомогою мануальних методик.
- ▶ 4. Класичний масаж - показання, протипоказання - фізіологічний вплив - методика виконання.
- ▶ 6. Альгінатні маски, огляд: види, склад, правила нанесення.

## ▶ Практичний блок

- ▶ 1. Підготовка обличчя до масажу: очищення, тонізація, нанесення масажного масла, крему.
- ▶ 2. Техніка виконання класичного масажу (постановка руки, відпрацювання)

## Заняття 2

- ▶ 1. Закріплення теоретичного матеріалу попереднього дня. Питання, відповіді.
- ▶ 2. Закріплення протоколу виконання класичного масажу і нанесення альгінатної маски.
- ▶ 4. Відпрацювання протоколу процедури масаж + альгінатна маска.

# *Історія виникнення масажу, його вплив на красу і здоров'я.*

Китай – найдревніша книга про масаж з'явилась у Китаї в 2698 р. до н.е. Вона називалась "Кунг- Фу".

Індія – масаж виконують браміні. Священна каста брамінів користувалась всезагальною повагою.

Єгипет – написи на пірамідах і папірусі із зображенням людей які займаються масажем, свідчать про те, що в медицині Єгипту масажу надавалось велике значення.

Греція – давньогрецький лікар Геродікус першим намагався пояснити фізіологічний вплив масажу на організм людини. Сам він прожив близько 100 років і щоденно масажувався.

В системі фізичного виховання населення Греції зарродився особливий вид масажу - спортивний масаж і самомасаж

Іран – лікар Ібн Сіна ( Авіцена) завершив "Канон лікарської науки", де проводяться рекомендації по використанню масажу з лікувальною і оздоровчою метою.

- ▶ - П.Лінг на основі елементів класичного масажу – китайського, індійського і грецького – створив шведський масаж який став розповсюджений по всьому світу.
- ▶ - Слов'яни із задоволенням практикували масаж у бані із віниками.



# Фізіологічні механізми впливу масажу

- ▶ На шкіру
- ▶ На нервову систему
- ▶ На лімфатичну систему
- ▶ На судинну систему
- ▶ На м'язи
- ▶ На обмін речовин
- ▶ На психоемоційний стан

# Анатомія голови і шиї

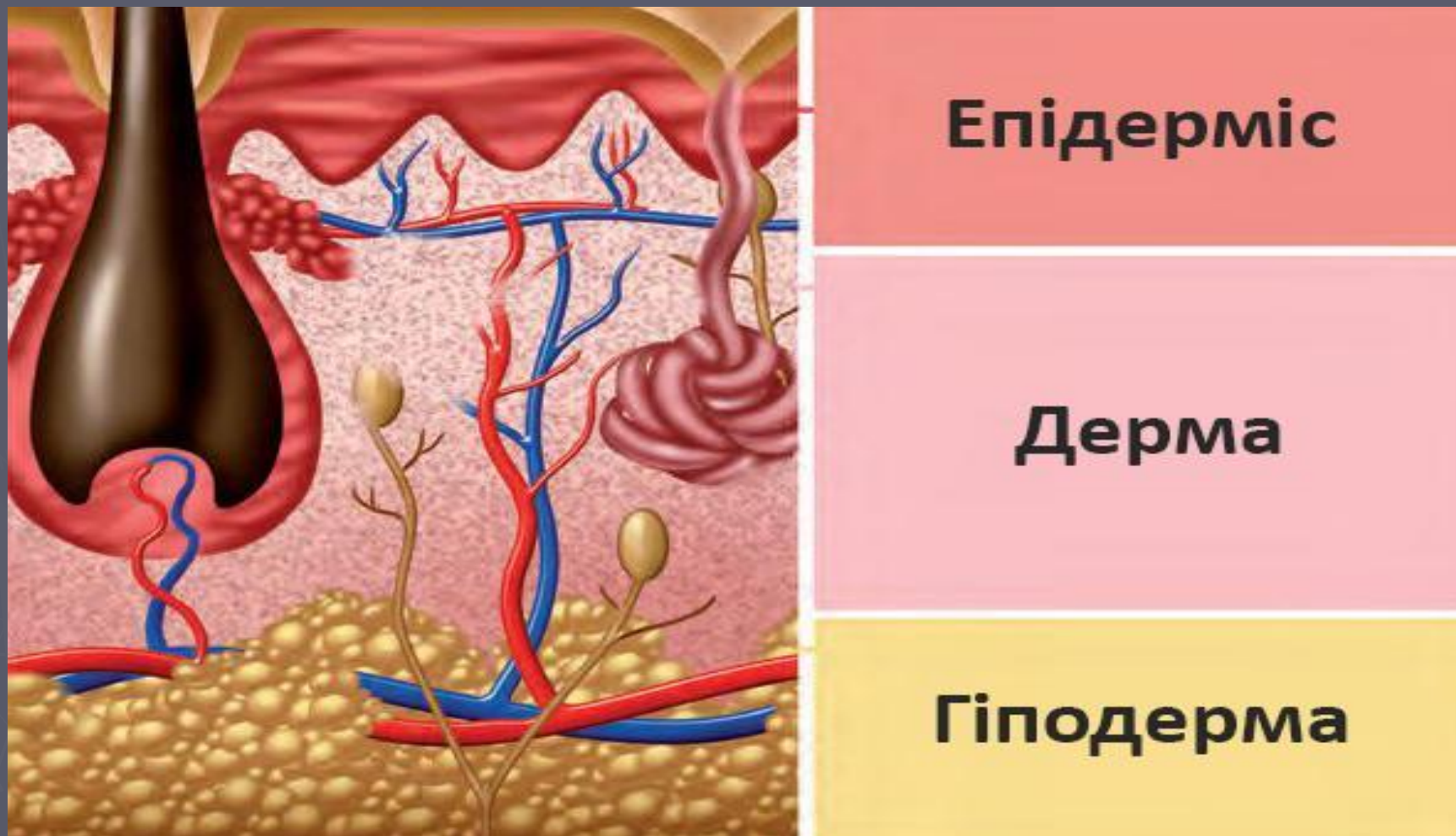


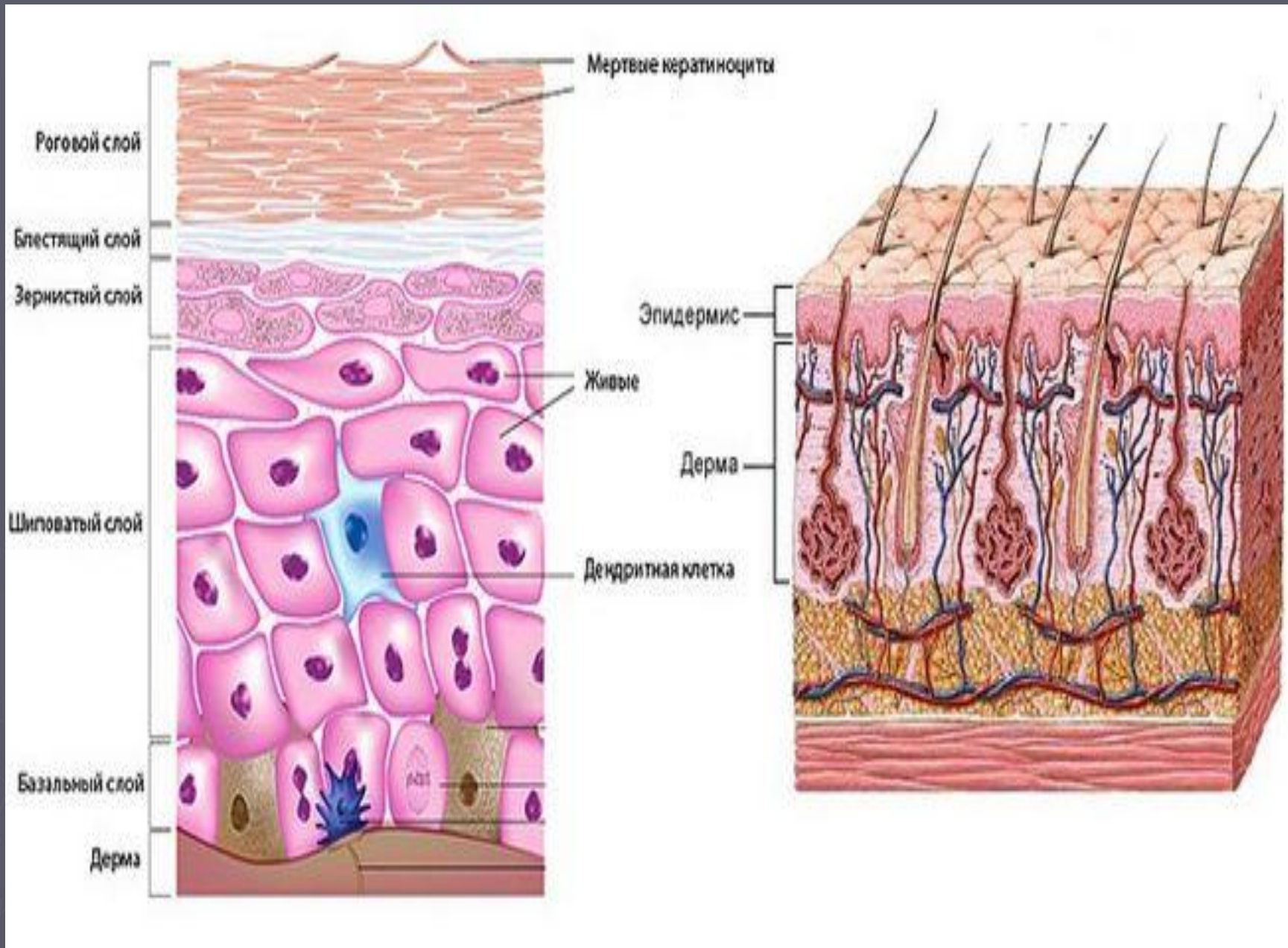
# Класифікація м'язів

- ▶ Жувальні
- ▶ Мімічні
  
- ▶ **По типу кріплення**
- ▶ 1. Від кістки до кістки (жувальний, скроневий)
- ▶ 2. Від міоструктури до міоструктури (м'яз сміху, коловий м'яз рота)
- ▶ 3. Від кістки до міоструктури ( всі інші м'язи)
  
- ▶ З віком мімічні м'язи втрачають свою довжину.



# Будова шкіри





# Анатомія і фізіологія вікових змін, їх корекція за допомогою мануальних методик.



- ▶ З віком наш череп зменшується у об'ємі, тому обличчя виглядає не так як 10 чи 20 років тому. Наші кістки стають меншими, а м'язи вкорочуються, зменшуються в об'ємі, деформуються, їх тонус слабшає, вони починають провисати і знаходяться в гіпотонусі. Деякі м'язи навпаки в гіпертонусі, надмірній напрузі, завдяки чому порушується кровообіг і відтік лімфи. Це призводить до набряків і недостатнього надходження поживних до тканин. І як наслідок шкіра починає старіти.

# Який вплив має масаж у корекції вікових змін?

- ▶ - Покращення кровообігу, завдяки цьому до тканин потрапляють поживні речовини.
- ▶ - Покращення кольору обличчя.
- ▶ - Ліфтинг – ефект, усунення набряків.
- ▶ - За допомогою масажу можна розслабити м'язи, які знаходяться в гіпертонусі і привести в тонус ті, які ослаблені.
- ▶ - Вирівнюється рельєф і зменшується глибина зморшок.
- ▶ - Нейроседативна дія направлена на боротьбу із стресом і емоційною напругою.
- ▶ Слід зауважити, що мануальний масаж шиї і обличчя знімає не тільки м'язові спазми, але і стрес, впливає на самопочуття і настрій. Крім того, на обличчі розташовується величезна кількість біологічно активних точок, які представляють собою проекцію внутрішніх органів, саме з цієї причини стимуляція цих точок найкращим чином позначається на роботі внутрішніх органів. І саме з цієї причини класичний масаж несе і красу, і здоров'я, а також створює відчуття як душевного, так і фізичного комфорту.



# Класичний масаж - показання, протипоказання, методика виконання.

## Показання:

- втрата пружності шкіри;
- зниження тону;
- початкові ознаки вікових змін;
- нерівний тон обличчя;
- втомлений вигляд;
- напруженість м'язів;
- мімічні зморшки.

# Протипоказання

- інфекційні або алергічні висипи
- порушення цілісності шкіри (порізи, подряпини)
- вірусні захворювання (наприклад герпес)
- дерматити
- гіпертонія
- купероз
- наявність на обличчі невусів і великих родимок
- захворювання крові, прийом антикоагулантів.



# Рекомендації по проведенню процедури

- ▶ Можна виконувати з 25 років.
- ▶ Курс виконується в залежності від того яких результатів слід досягти, якщо для профілактики зморшок 1-2 рази на тиждень.
- ▶ У випадку корекції наявних вікових змін, масаж проводять курсом 10-15 сеансів через день.
- ▶ Після курсу рекомендується виконувати раз на місяць для пролонгації ефекту.

Для того щоб отримати бажаний ефект, процедуру слід правильно провести, дотримуючись техніки. Масаж проводять чітко по масажних лініях.



- ▶ При масажі декольте слід використовувати тільки кругові поглажування. Цей прийом сприяє покращенню кровообігу. Інші області проходять розминанням, вижиманням, виконаним основою долоні. Вібраційними похлопуваннями.
- ▶ **Всі масажні рухи слідуєть один за одним без відриву рук від поверхні шкіри. Тривалість сеансу близько 30 хвилин, але може змінюватись в залежності від стану шкіри.**

# АЛЬГІНАТНІ МАСКИ

- ▶ Основним діючим інгредієнтом будь якої альгінатної маски є альгінат, джерелом якого є бурі морські водорості.
- ▶ Альгінатні маски являють собою сухий порошок, який необхідно розвести водою безпосередньо перед нанесенням маски. В результаті змішування порошку препарату з водою утворюється желеподібна субстанція, в якій міститься безліч корисних для шкіри компонентів - мінералів, вітамінів і протеїнів. Гель, що утворився наносять на шкіру обличчя або тіла. Протягом декількох хвилин він висихає і перетворюється на плівку, проникну для вологи і повітря. У цей час запускається механізм роботи активних компонентів маски.

# Ефект

- ▶ - ліфтинг
- ▶ - матування
- ▶ - живлення
- ▶ - зволоження
- ▶ - антисептична і протизапальна дія



- ▶ Вони підходять для будь-якого типу шкіри, в тому числі і для чутливої, і не викликають небажаних алергічних реакцій.

Дякую за увагу!

