

Szakmai Gyakorlat
10.K
2020.03.23

Sziasztok Lányok :)

Küldjük nektek a következő anyagot, továbbra is kérünk titeket arra, hogy maximális odafigyeléssel oldjátok meg a feladatot, hisz ez a Ti érdeketek!

A mai feladatokat masszázis elmélet lesz! Kapni fogtok hozzá anyagot, ami alapján nektek egy komplett masszázst kell össze állítani! Nagyon fontos, hogy nem csak a masszázst kell belevenni, hanem már az előkészítést és a befejezést is! Gondolok itt a masszázis előtti és utáni lépésekre! Figyelmesen olvassátok át az anyagot! Ez alapján gondoljátok át, hogy szerintetek hogy lehetne felépíteni a masszázst! Melyik mozdulat, mit követhet! Logikus lépéseket várunk egymás után, hisz szakmaiból már minden mozdulatot tanultatok!

A feladat lényege:

Állítsatok össze egy 25 perces masszázst, melyben leírjátok pontról pontra, hogy melyik mozdulatot mi követ, hányszor csináljátok az adott mozdulatot, van e ismétlés!

Fontos! Válasszatok ki 3 olyan mozdulatot amit részletesen ki is elemeztetek! Gondolunk itt arra, hogy a masszázis melyik csoportjába tartozik, bőrre gyakorolt hatása stb.....

És még amit szeretnénk kérni, hogy fotózzátok is le ezeket a mozdulatokat, és az anyagba amit készítenek illesszétek bele!

Természetesen az eddig tanult masszázis mozdulatok otthoni gyakorlása térden továbbra is állandó házi feladat!

A feladatot 2020.03.30.ig kell visszaküldeni(mindenkinek a saját oktatójának! Nem messengeren)

Jó munkát kívánunk Nektek, szép és kidolgozott anyagokat szeretnénk látni mindenkitől, hisz ezután az anyag után értékelés is lesz!

Krisztina és Kata Tanárnő

Előkészület a masszázshoz:

- fontos a vendég szakszerű beöltöztetése, a masszírozandó felületet tegyük szabaddá (tunika, kiskendő, fejpánt vagy sapka)
- alapos bőrdiagnosztika után végezzük
- a vendég legyen fekvő vagy félig fekvő helyzetben
- bőr letisztításra a szennyeződésektől és sminktől lemosó tejjel (bőrtípusnak megfelelő legyen), majd peelinggel.
- masszázs köztes közege lehet: - masszázskrém: csússzon, puhítson, összetétele alkalmazkodjon a vendég bőrtípusához, víztartalma hidratálja a bőr rétegeit, ne tartalmazzon bőrizgató anyagokat
 - emulgeált olajok
- masszázs közben a bőr hidratációjának javításához használjunk ásványvizeket, gyógyteákat, Ringer-oldatot!
- meg kell határozni a masszázs idejét, erősségét a bőr egyéni reakciójától függően
- a helyiség hőmérséklete, levegőzése kellemes legyen a vendég számára
- a kozmetikus keze ápoltt, puha, rugalmas legyen. A körmök lekerekítettek, lakk nélküliek legyenek. A kozmetikus ékszert, órát ne viseljen.

A KÉZI MASSZÁZS ALAPFOGÁSAI:

- 1. Simítás:** ezekkel a mozdulatokkal kezdjük és zárjuk a masszázst, összekötő fogások.
- Felületi simítás:** kezünk könnyedén siklik a bőrön, folyamatosan gyenge, külsőb alatti ingerekkel gyakorolunk hatást az idegrendszerre. Kellemes érzést ad, lazítja az izmokat, serkenti a vérkeringést, fokozza az izomtónust, szorongást, és a kimerültséget oldja. Az arc bármely részén végezhető.
- Mély simítás:** hat a vénás keringésre. A vénákra a nyak mély simításával hatunk. Az arc két oldalán végezhető.
- Órvénylő simítás:** a simítást kör vagy csigavonal mentén végezzük az arc két oldalán. Lassan és gyengén kezdjük, majd fokozatosan erősítjük és gyorsítjuk
- Liftmasszázs:** ujjaink utolsó ujjperceivel az álltól a homlok irányába hernyószerű mozgást végzünk – miközben a tenyerünket is az arcon tartjuk – a felületi és mély simítás periodikus váltakozása, hatása is megegyezik azokkal. A homlokon és dekoltázson is végezhetjük.
- A simító mozdulatok vérbőség-, anyagcsere- és izomtónus-fokozó, nyugtató hatásúak.
- 2. Dörzsölés: (3. és 4. ujjunkkal végezzük)**
- Felületes dörzsölés: apró körkörös mozdulatokkal csigavonal mentén végezzük. Az elhalt szarusejtek leválasztását segíti, a subpapillaris érhálózat vérbőségét fokozza. Peeling eltávolításakor is alkalmazható.

Mély dörzsölés: ujjakat kissé be kell hajlítanunk. A bőr alatti izmokra hatunk.
Csökkenti az izomtónust, alkalmas izomgörcs megszüntetésére. Szem körül nem használható!
A homlok, áll, orca, hát, hajas fejbőr masszírozására alkalmas.

3. Gyúrás: (2., 3. ujjal végezzük)

Gyúráskor az arc nagy járomizmait, nevetőizmait, az alsó ajak izmait masszírozzuk.
Lassan az arcra helyezük mindkét tenyerünket, a 2. és 3. ujj közé fogjuk a kezelendő izmokat. Kiemeljük, megszorítjuk, majd lassan visszaengedjük. Erőteljes vérbőséget okoz, izomerősítő hatású. Csak teljesen elernyedett izmokat masszírozhatunk. Izomlazító hatású.

4. Csipkedés: (1., 3., 4. ujj)

Felületi: a bőrt az egyik oldalról a hüvelyk, másik oldalról a középső és gyűrűsujjunk közé fogjuk. A befogott bőrterületet – mintha csipkednénk – gyorsan, és könnyedén kiemeljük, majd ugyanolyan gyorsan el is engedjük.

Mély csipés: a mély csipés annyiban különbözik az eddig leírtaktól, hogy hüvelykujjunkat a járomcsonton megtámasztjuk, és ahhoz csipjük a megdolgozandó izmokat. A mozdulatokat lassan végezzük. Élénkítő hatásuk miatt gyulladásra hajlamos, érzékeny bőrök masszírozásához ne alkalmazzuk. A tokát sohasem szabad csipkedni. Passzív vérbőségre hajlamos, öregedő bőrök kezeléséhez ajánlatos. Izomtónust csökkentő.

5. Ütögetés: (3., 4. ujj)

Felületes: a középső és a gyűrűsujjal gyorsan és könnyen kiemeljük az izmot, majd hirtelen elengedjük.
Váltott kézzel, laza mozdulatokkal felületen végezzük.

Zongorázás: (5., 4., 3., 2., ujjbegyekkel)

Ujjbegyeinkkel végezzük. Ujjaink nem egyszerre érik a bőrt, hanem egymás után folyamatosan. Kisujjunkkal kezdjük. A kezünknek felváltva kell dolgoznia. Zongorázhatunk állizmon, alsó ajak háromszögű és négyszögű izmán, a nevetőizmon, a járomizmon, és homlokizmon. Áll irányából a fül, ill. a halánték felé, a homlokon balról jobbra, majd fordítva haladjunk. Dekoltázson is zongorázhatunk. Ilyenkor a bal váll felől a jobb váll felé végezzük majd fordítva. Ujjainkat ekkor lassabban, nyitottabban kell a bőrre helyezni. Zongorázást sohasem végezhetünk a szív irányába.

Legyezés: (2., 3., 4., 5. ujj)

Az ujjak szintén nem egyszerre érik a bőr felületét. A 2. ujj külső lapjával éri először a bőrt, az ujjak a bőr érintése után úgy záródnak, mintha egy legyezőt zárnánk össze. A legyező ütögetés végezhető ellentétesen váltott kezekkel az arc két oldalán, de úgy is, hogy mindkét kezünk váltva csak az arc egyik oldalán legyez. Legyezést az orcákon a száj rézsútos barázdái mélyülésének készletetésére végezzük. Hatásai megegyeznek a zongorázás hatásaival.

Az ütögetés izomtónus csökkentő és fájdalomcsillapító.