

11.K Szakmai ismeret

2020.03.18.

Kedves Lányok!

Az alább elhelyezett dokumentumot legyetek szívesek elolvasni, kijegyzetelni és a Krétában a Házi feladatoknál feltüntetett határidőig a részemre visszaküldeni! A kész jegyzetek értékelésre kerülnek!

Jó munkát!

Üdv; Molnár Kata Tanárnő

Csípkedés: Izomtónus esőkkentő, vérbőségfokozó („lazító”)

Az ujjakkal befogott bőrfelületet gyorsan és könnyedén kiemeljük, majd ugyanilyen gyorsan el is engedjük. Váltott kézzel végezzük, csuklóból, vagy csigonyal mentén haladva.

Fülfületes csípkedés: Az ütögetés és a mélycsípés keveréke. Váltott kézzel, a 1. és 4. ujjakkal (a 4. ujj „élével”, a 3. ujj tulajdonképpen csak támasztékként szolgál) és hüvelykujjunkkal együttesen, laza, körkörös csuklómozdulat segítségével alulról-felfelé, lendületes ritmusban felcsípkedjük az arc izmait. Figyeljünk arra, hogy a csípkedéssel ne lépjük túl vendégünk fájdalomküszöbét.

Milyen izmokon alkalmazzuk?

nagy járomcsonti izom, kis járomcsonti izom, nevetőizom, trambitászizom, szájgögr emelő izom, alsó ajkat lehúzó izom, felső ajkat emelő izom.



Mélyesípés: Hävelykujjunkt a járomcsonton megtámasztjuk *(nem mozgatjuk)* és szorosan egybetartva, a harmadik negyedik ujjunk oldallappjával hozzá emeljük az így közrefogott izmokat. Felváltva, egyenlő számban végezzük az arc mindkét oldalán. Egyik oldalról a másikra úgy haladunk, hogy az áll résznei az 1. valamint a 3. és 4. ujjunk közé helyezve a bőrt, simító mozdulatokkal haladunk.

Milyen izmokon alkalmazzuk?

Nagy járomcsonti izom, kis járomcsonti izom, nevetőizom, trombitáizom, szájszögöt emelő izom, alsó ajkat lehúzó izom, felső ajkat emelő izom.



Gyúrás: Izomlazító, anyagcsere, vérhősfokozó („Járnó”)

Az arc izmainak ellazítását szolgáló mozdulat, mely az izomszövet összenyomását, kiemelesét foglalja magában. A masszázsmozdulat segítségével az izomszövetek eltávolodnak egymástól, így „lazítja” az izmokat. Csökkentéssel az egyes izmokat körülvevő kötőszövet merevségét. Leginkább megerecskedett, feszült izomzatú izmokon látványos a hatása. Ezt a mozdulatot csak amellegedett izmokon végezhetjük tehát a masszázs második szakaszában.

Lágyan az arcra helyezzük mindkét tenyerünket úgy, hogy a mutatóujjainkat szorosan egymás mellett zárva tartva, azok segítségével, kiemeljük a száj nagy járomizmokat, majd lassan visszaengedjük. Komoly izomerősítő hatású mozdulat.

Milyen izmokon alkalmazzuk?

Száj körkörös izma, szájzugot emelő izom, alsó ajkat lebizó izom, felső ajkat emelő izom, nevetőizom, trombitáizom, kis és nagy járomizom



Csak testmasszázsához, sportmasszázsához, izmok feszültségének feloldására alkalmazható mozdulatok!

Mélyreható ütés: Izomlazító

Vágásnak is nevezzük. Ritmikusan váltott kezekkel végezzük, csak vállon és hátizmokon alkalmazzuk. Kisujjunkkal a bőr felületére merőlegesen ütünk és a szétterpesztett ujjainkat ráejtjük a bőr felületére.

Csattanó ütés: Vérbőségfokozó

Nyitott tenyérrel, váltott kézzel ritmikusan kell végezni.

Ökölrel ütés: Izomtónus csökkentő, vérbőségfokozó

Lazán ökölbe szorított kézzel, váltva, ritmusosan ütünk a test nagyobb izmain.

Megrázás: Izomlazító

Ujjainkkal átfogunk a bőrrel együtt egy-egy felszínes izomnyalábot és azt gyorsan, ritmikusan gyengéden rázogattjuk.

Rezegtetés: nyugtató, izomlazító

Merev csuklóval, kezünk és alkarunk segítségével apró rezgéseket apró rezgést hozunk létre.

3.3. A kozmetikai masszázsmenete

A masszázst célszerű a kéz bemelegítésével kezdeni, különösen azoknál a kozmetikusoknál, akiknek hideg a kezük. Ilyen esetben azzal is kezdbetjük, hogy pár percig folyó meleg víz alá tartjuk a kezünket.

A masszázsmozgás legfontosabb eszköze a kéz, ezért mielőtt hozzakezdünk a masszázshoz, végezzünk kezünkkel és ujjainkkal lazító mozdulatokat.

Kézzel lazán a csuklónkkal jobbra-balra, többször egymás után. Rázzuk meg a csuklónkat, majd hajlitsuk minden ujjunkat a kézhat felé, a másik kezünk segítségével, ezután hajlitsuk minden ujjunkat a tenyerünk felé.

Fogjuk meg minden egyes ujjunkat a másik kezünkkel, végezzünk velük különböző mozdulatokat minden irányban, majd óvatosan húzzuk meg ujjainkat.

Végezzünk ismét lassú körmozgást csuklónkkal, jobbra-balra, többször egymás után.

Lazító mozdulatokkal próbáljuk meg ujjainkat egymástól szétválasztani, a másik kéz segítségével.

Egyik csuklónkat a tenyerünket felfelé tartva, tegyük rá a másik csuklónk ellenoldalára. A két könyökünk mutasson kifelé és így mind két kezünket minél nagyobb körben forgassuk.

Helyezzük tenyerünket az asztal szélére, majd ujjainkat egyesével hajlitsuk előre úgy, hogy lehetőleg merőlegesen álljon asztal széléhez képest.

A masszázsmozgások sorrendjével kapcsolatosan nincsenek szigorú szabályok. Mégis egy bizonyos formát ki kell alakítani és figyelembe kell venni az egyes masszázsmozdulatok „milyenségét”. Van olyan masszázsmozdulat, amit nem ajánlat a masszázs elején, a még nem kellően átmelegedett izmokon végezni (pl. gúrázás, ütőgető mozdulatok) és van olyan, amit mindig ismételve ösztökölő mozdulatként tudunk alkalmazni. A masszázsmozgás olyan, mint egy zenemű, vagy egy jól megírt regény. Van egy „bevezetés”, egy „tárgyalás”, és egy „befejezés”.

A „bevezetés” szóljon a kontaktus-építésről és a „diagnosztizálásról”, melynek során mintegy felhívjuk a vendég figyelmét, figyeljük a reakcióit az egyes mozdulatokra stb. Ennek során a simító mozdulatok elvégzése közben az ujjainkkal megérezzük a bőr kitüremkedéseit, torpdásokat, de észrevesszük a bőr érzékenységi fokozatát is, ezzel szabályozni tudjuk, hogy mennyi vérbősfokozó mozdulatot tegyünk bele a masszázs további folyamatába.

A „tárgyalás” mindig a masszázs céljának és a bőr tűrőképességének megfelelően végezzük. Figyelembe kell venni a vendég tűrőképességét is, hiszen van olyan, aki az erősebb masszázst, van olyan, aki a gyengébb masszázst kedveli. A masszázs célja is meghatározó a mozdulatok alkalmazása során, lesz ha a felpuhítás az elsődleges cél, akkor a simító mozdulatok fognak dominálni, ha pedig a regenerálás a fő cél, akkor többi vérbősfokozó mozdulatot alkalmazunk.

A legvégén a „befejezés” következik. Ekkor lelassítjuk a mozdulatokat, lenyugtatjuk a bőrt és egy szép, lágy, átfogó simító mozdulattal elemeljük mindkét kezünket az arcról. A „regény” vagy a „zenemi”, elkészült.

Nincs két egyforma masszázs, mindig a vendég bőrtípusához, illetve igényéhez megfelelően kell alkalmazkodni. Függetlenül attól, hogy a masszázsfüggőknél ragaszkodunk egy meghatározott sorrendhez, az improvizálásról se mondjunk le.

Nyugodtan változtassuk a fogások erősségét, a nagy nyomásuk, kellemes érzést válthatnak ki.

Jegyzet: