

## 11.K SZAKMAI ISMERET

2020.03.23.

Feldolgozási határidő: 2020.04.01.

### A masszázs szabályai

1. A masszázst rövidre vágott körmökkel, ékszerek nélkül végezzük!
2. Gyengéd, lassú, lágy mozdulatokkal indítsunk!
3. Igyekezzünk keveset beszélni, mert zavarólag hathat!
4. Minden élénkítő mozdulat után és befejezéskor is átfogó, simító, nyugtató mozdulatokat alkalmazzunk. Ezeket a mozdulatokat ismétелgethetjük, mert így az arc egyes részei közti átmenetek folyamatosak lesznek.
5. Egyik kezünkkel a vendéget folyamatosan érintenünk kell, független attól, hogy a test melyik részén masszírozunk. Tartsuk fenn a folytonosságot!
6. Kerüljük a durva mozdulatokat és ne időzzünk sokat egy helyen, mert ez a bőr kipirulásához vezethet, fájdalmat és kellemetlen érzést keltve.
7. A masszázs legfontosabb eleme a ritmus. A fogások egymásutánja ellazítja a testet és kellemes közérzetet teremt.
8. Nélkülözhetetlen a nyugalmas környezet, tompa világítás, halk zene, diszkrét illatosítás.



## ARCMASSÁZS FAJTÁI

### Relaxáló arcmassázs:

A műveletet kezdjük nagy, átfogó, hullámzó simító mozdulatokkal. Ezzel összekötjük a dekoltázst a felkarral, nyakkal, arccal. Ezután ugyanezekben a területeken felszínes dörzsölő mozdulatokat végzünk, mellyel bemelegítjük a bőrt.

A masszázs során lentről haladunk felfelé. /Dekoltázs- felkar-nyak- arc/Bevezetésnek simító mozdulatokat alkalmazunk, majd ezt követik a vérbőségfokozó mozdulatok. ( zongorázó-, legyező ütögetés, felületes csipkedés, mély csípés, ....stb.)Befejezésként simító és mély simító mozdulatokkal zárjuk a sort. Minden területen ezt a sorozatot követjük, indulva a dekoltázstól felfelé. A nyakon csak felszínes mozdulatokat végzünk, ügyelve a gégefőre és a nyaki ütőérre. Ezekben a területeken nyomást NEM alkalmazunk! Az átmelegített izmokat gyúró mozdulatokkal stimulálhatjuk, ezzel fokozva az izmok tónusát.

Befejezés előtt szemkörüli masszázst végezhetünk, mely segíti a relaxációt, és fájdalomcsillapító hatású is! Ezt a bőrrészt kiemelten kezeljük, mert itt kissé más a bőrünk felépítése. Itt a legkevésbé a faggyúmirigy, a bőr itt nem csonton, hanem izomhoz tapad. A sok hunyorgás, vagy mosolygás, a mimikai izmok fokozott igénybevétele miatt ez a terület ráncosodik leghamarabb. A szemkörüli körkörös mozdulatok, nyolcasok a simítást helyettesítik. Harmadik ujjunk ujjbegyével apró, pici mozdulatokkal gyengéd dörzsölő mozdulatokat tudunk végezni. „Pont-vessző” masszázssal, a szem ujjainkkal történő betakarásával( fény-árnyék játék) nyugtató hatást tudunk elérni.



## Szemmasszázs menete képekben:

