



IMPULS
PRO KARIÉRU
A PRAXI



Pracovní list Masáž obličeje

Obor: **Kosmetické služby**
Skupina oborů: **Obchod + osobní a provozní služby**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Jhk.cz




Jihočeský kraj

Masáž obličeje

| | |
|----------------|--|
| Obor | Kosmetické služby |
| Předmět | Odborný výcvik |
| Ročník | 2. ročník |
| Autor | Bc. Květuše Šefčíková, učitelka odborného výcviku oboru vzdělání Kosmetička, Střední škola obchodní, Č. Budějovice |

Správně provedená masáž je celistvá a nepřerušovaná. Správně provedená masáž oddaluje stárnutí pleti. Cílem kosmetické masáže není působení na svaly, ale na všechny tři vrstvy kůže a tím zabránit ochabnutí. Masáž obličeje se skládá z 10 fází.

Gradace masáže

Každá masáž má tzv. intenzitu neboli gradaci. Začínáme pomalými tahy, které se postupně zrychlují a jsou intenzivnější. Masáž vrcholí hlubokou vibrací. Od povrchové vibrace nastupuje opět zklidnění a zpomalení.

Vyrovnávací masáž

Je třeba se více věnovat těm částem obličeje, kde se objevují vrásky, póry, dvojitá brada. Těmto místům se více věnujeme a jednotlivé fáze zaměřené na tyto problémy prodlužujeme. Jestliže má zákaznice rozšířené žilky, vynecháme poštipy a poklepy a naopak prodloužíme krouživou masáž. Pokud se vyskytnou vrásky na čele, prodloužíme vlnění. Hnětení prodlužujeme tam, kde je sklon nebo se vyskytuje dvojitá brada. U rozšířených pórů a u komedonů prodlužujeme poštipy a poklepy.

Jacquetova masáž

Je vhodná na pleť mastnou. Skládá se z poštipů a poklepů, trvá 5-10 minut a provádí se pleťovým mlékem a sulfotionem.

Účinky masáže

- Příznivě působí na nervovou soustavu
- Zlepšuje prokrvení kůže
- Působí jako jemná exfoliace
- Působí na metabolismus, čímž se mírní únava
- Odstraňují se mazové zátky a uvolňují se vývody mazových žláz
- Při působení na mimické svaly se uvolňuje kys. mléčná, tím klesá únava
- Oddaluje stárnutí

Masáž je vhodná

- U suché pleti
- U stárnoucí pleti
- Při omrzlinách
- Při obrně nervu v obličeji
- Při růžovce
- U keloidů

Masáž není vhodná

- U zánětu kůže
- U zánětu nervu v obličeji
- U virového onemocnění
- U plísňového onemocnění
- U parazitálního onemocnění
- U hnisavého onemocnění
- U ekzému a lupénky v akutním stádiu
- U periorální dermatitidy
- U snížené odolnosti proti mechanickým vlivům
- U poranění očí
- U onemocnění očí

Postup masáže obličeje

Roztírání krému

Účelem je rovnoměrně nanést masážní přípravek. Je to jediná fáze, která je přerušovaná

- Roztíráme krém dlaněmi i všemi prsty, střídavě oběma rukama
- Nejprve horizontálním, pak vertikálním směrem po celé ploše krku, v dolní části obličeje a bradě
- Roztíráme současně po tvářích a ve směru nosortové rýhy až k nosním křídlům
- Postupujeme dvěma prsty obou rukou současně podél nosortových rýh ke kořeni nosu, dále směrem od středu čela nad očima ke spánkům a obkroužíme oči
- Masážní přípravek nanese na čelo a vedeme pomocný tah na bradu



1. Hlazení

Uvolňuje nervovou soustavu

- Tato fáze musí být velmi pomalá
- Hlazení začínáme na krku střídavě pravou a levou rukou horizontálním směrem
- Postupujeme směrem k obličejí pod dolní čelist
- Provádíme hlazení zdvihače hlavy, od ucha podél svalu k hrdelní jamce oběma rukama současně
- Lehkým tahem vedeme prsty směrem pod bradu podél dolní čelisti směrem k uším
- Masáž brady, dolní čelisti a okolí úst provádíme střídavě oběma rukama
- Hlazení tváří provádíme prsty obou rukou (ohýbáme prsty do dlaně)
- Masírujeme nosortovou rýhu a to střídavě levou a pravou rukou
- Přejíždíme k vnitřnímu koutku oka, nad obočí směrem k spánkům, několikrát kroužíme jemným pohybem kolem očí (fixujeme levý spánek a pravou rukou kroužíme a naopak)
- Vertikální masáž čela
- Horizontální masáž čela

Z čela přejíždíme pomocným tahem na krk a začíná další fáze.

2. Kroužkování

Zvyšuje prokrvení, příznivě působí na jizvy, při růžovce, obrně nervu, otoky a omrzliny, způsobuje jemnou exfoliaci

- 3 a 4 prstem kroužíme vertikálním směrem, pomocný tah směrem dolů
- Znovu opakujeme a tím provádíme masáž po celém krku
- Postupujeme směrem k bradě
- Na tvářích kroužíme od středu brady po dolní čelisti až k uším, pomocný tah je zpět na bradu
- Kroužíme až k nosortové rýze, nosu a pod oči vždy směrem k vlasové části
- Od brady přes nosortovou rýhu a nos kroužení postoupíme na čelo
- Od středu čela směrem ke spánkům kroužíme, pomocný tah je kolem očí
- Tímto způsobem masírujeme celé čelo

Z čela přejíždíme pomocným tahem na bradu a začíná další fáze.

1. HLAZENÍ



2. KROUŽKOVÁNÍ



3. HNĚTENÍ



3. Hnětení

Působí proti vzniku dvojité brady

- Palcem a prsty provádíme masáž brady
- Z místa pod bradou masírujeme zleva doprava a naopak

Z brady přejíždíme na krk a začínáme další fází.

4. Tření

Způsobuje jemnou exfoliaci a prokrvení

- 3 a 4 prstem obou rukou masírujeme vertikálním směrem celý krk
- Postupujeme k bradě, na tváře bez pomocného tahu
- Z tváří rovnou bez pomocného tahu přejíždíme na čelo

5. Vlnění

Působí proti tvorbě vrásek na čele

- 3 a 4 prstem provádíme jemné vlnky na čele
- Od středu čela směrem ke spánkům, pomocný tah kolem očí
- Fixujeme levý spánek a pravou rukou masírujeme čelo, levá ruka následuje pravou a naopak

Z čela přejíždíme pomocným tahem oběma rukama na levou tvář a začíná další fáze.

6. Poštípy

Způsobují prokrvení, zlepšují tonus a turgor, uvolňují mazové žlázy (tuto fázi neprovádíme u teleangiectázií)

- Palcem a 3 a 4 prstem uchopíme kožní řasu a střídavě levou a pravou rukou masírujeme bradu a obě tváře

Poklepy

Způsobují prokrvení, zlepšují tonus a turgor, uvolňují mazové žlázy (tuto fázi neprovádíme u teleangiectázií)

- 3 a 4 prstem provádíme poklepy na tvářích
- Všemi prsty na celém obličejí provádíme tzv. bubnování

4. TŘENÍ



5. VLNĚNÍ



6. POŠTÍPY A POKLEPY



7. Hluboká vibrace

Zlepšuje mízní cirkulaci, odplavuje škodliviny, dochází k odstranění únavy

- Provádíme na tvářích nejprve oběma rukama na každé tváři zvlášť
- Potom střídavě oběma rukama nejdřív na levé tváři, pak na pravé tváři
- Potom opět oběma rukama na každé tváři zvlášť

Z tváří si převedeme pomocným tahem na krk.

7. HLUBOKÁ VIBRACE



8. Povrchová vibrace

Způsobuje mírné prokrvení a uklidnění

- Prsty a celou dlaní masírujeme na krku zleva doprava horizontálním tahem a zpět z prava do leva
- Chvěním prstů postupujeme směrem k bradě a vibrujeme na tvářích
- Pomocným tahem kolem rtů a nosu převedeme rukama na čelo
- Na čele provádíme povrchovou vibraci chvěním obou rukou

Pomocným tahem převedeme rukama na krk.

8. POVRCHOVÁ VIBRACE



9. Uklidnění + 10. Akupresurní body

- Je velmi podobná fáze jako hlazení
- Vynecháváme zdvihač hlavy
- Na závěr zařadíme akupresurní body (proti únavě a bolesti hlavy)

9. UKLIDNĚNÍ



10. AKUPRESURNÍ BODY

