

КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА КАК МАНУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ И КОЖНЫЙ ПОКРОВ

Жукова В.М.
ЧПОУ «СККИТ»
Преподаватель

Форма проведения: мастер-класс

Цель проведения: изучение базовых техник массажа лица и зоны декольте

Массаж лица позволяет подтянуть кожу, улучшить внешний вид, нормализовать кровообращение, расслабить напряженные лицевые мышцы. При регулярном применении такая процедура дает отличный эффект, позволяет избежать радикальных мер, хирургического вмешательства. Массаж можно делать как для профилактики возрастных изменений, так и для уменьшения выраженности морщин, устранения дряблости.

Особенности и преимущества массажа лица

Практически каждая женщина знакома с расслабляющим действием массажа, но иногда девушки забывают, что массировать нужно не только тело, но и лицо. С возрастом кожа начинает обвисать, мышцы от напряжения укорачиваются, что приводит к образованию складочек и морщин. Избежать этого можно с помощью правильного массирования, регулярного фейс-билдинга и правильно подобранной уходовой косметики.

Массаж лица дает следующий эффект:

- Предотвращает появление морщин и уменьшает их выраженность;
- Улучшает тургор кожи, делает дерму более эластичной и подтянутой;
- Убирает брыли и второй подбородок;
- Устраняет отечность;
- Улучшает цвет лица за счет нормализации кровообращения;
- Усиливает регенерацию.

На лице расположены биологически активные точки, при стимуляции которых можно улучшить работу внутренних органов.

Благодаря массажу **кожа будет лучше впитывать уходовые средства**. Если обменные процессы в дерме нарушены, даже самые дорогие кремы не дадут желаемого эффекта. Массаж позволяет активизировать эти процессы, улучшить кровообращение, усилить насыщение тканей кислородом.

Показания и противопоказания

В первую очередь массаж лица используют для повышения упругости кожи, чтобы избежать образования морщин или уменьшить их выраженность. Показаниями для проведения процедуры являются:

- Снижение упругости дермы, нечеткий овал лица;
- Появление первых морщинок;
- Повышенная жирность кожи;
- Наличие прыщиков и угрей, постакне;
- Серый цвет лица, тусклость кожи.

Противопоказаниями для проведения процедуры являются воспаления на лице (выраженная угревая сыпь, болезненные красные прыщики, гнойники), повреждения (в виде ранок или царапин), наличие висячих родинок или папиллом. Если вы недавно проводили травмирующую кожный покров косметологическую процедуру (кислотный пилинг, чистку и т.д.), делать массаж можно только после того, как кожа полностью восстановится.

Сильно выраженный купероз также может быть противопоказанием. Но в данном случае лучше проконсультироваться с врачом. Некоторые виды массажных манипуляций допустимы даже при куперозе.

Виды массажа лица

Помимо классического, есть масса других видов лицевого массажа. Можно чередовать техники или использовать периодически одну, наиболее подходящую. Стоит учитывать, что определенная техника выбирается с учетом типа кожи. Например, жирная дерма отлично выдерживает щипки и сильное воздействие, а вот сухая слишком тонкая и чувствительная, с ней нужно обращаться осторожнее.

Существует несколько видов массажа лица:

- **Тибетский массаж лица.** Эта техника омоложения лица известна с древности. Во время такой процедуры массируют не только лицо, но и шею, голову, область декольте. Считается, что процедура способна заменить массаж всего тела, так как во время ее проведения идет работа со множеством мышц, сухожилий и биологических точек.
- **Буккальный.** При таком массаже область щек прорабатывается как снаружи, так и с внутренней стороны. Специалист работает в стерильных латексных перчатках. Воздействие на слизистую позволяет лучше проработать мышцы лица и укрепить их. Буккальный массаж лица дает заметный подтягивающий эффект.
- **Асахи.** Это японская разновидность массажа, при котором оказывается воздействие не только на кожу, но и мышцы лица. Такую процедуру называют безоперационной подтяжкой. Давление оказывается не кончиками пальцем, а ладонями.
- **Испанский хиромассаж.** Такая процедура особенно эффективна при сухой коже с куперозом. Глубокие движения сменяются мягкими и расслабляющими. Во время процедуры специалист может использовать не только пальцы, но и ладони и даже локти.
- **Щипковый массаж по Жоке.** Такая процедура эффективна для нормализации жирности кожи, устранения прыщей и угрей, рубцов. Все лицо после подготовки прорабатывается щипковыми движениями с использованием классической техники массажа.
- **Медовый.** Очень эффективная процедура для поддержания тонуса кожа, устранения воспалений. В меде содержится огромное количество полезных веществ. Он позволяет быстро вывести лишнюю жидкость и шлаки. Однако для такого массажа нужен исключительно натуральный жидкий мед без примесей.

Нужно учитывать, что не все виды массажа подходят для самостоятельного выполнения. Некоторые техники слишком сложные и требуют определенных навыков и знаний. Их можно делать только у специалиста.

Подготовка к процедуре

Перед началом процедуры нужно подобрать средство для массажа. Если кожа сухая, подойдет кокосовое масло, для жирной лучше использовать масло виноградных косточек или легкий гель-крем. Текстура средства не должна быть слишком плотная, но, если оно будет быстро впитываться, не получится провести полноценный массаж. Придется постоянно наносить крем. Обязательно следите, чтобы средство не забивало поры.

Подготовительные процедуры включают в себя несколько этапов:

- **Тщательное очищение.** Сначала нужно снять макияж специальным средством: молочком, мицеллярной водой. Затем обязательно умойтесь пенкой или гелем, промокните лицо полотенцем, но не трите его.
- **Разогревание.** Кожа будет лучше реагировать на массаж с кремами или маслами, если перед процедурой разогреть кожу. Распаривать лицо не нужно, достаточно приложить теплое полотенце и подождать 5 минут.
- **Увлажнение.** Массаж производится только после нанесения крема. Если тянуть сухую кожу, на ней будут появляться морщинки и различные повреждения. Нанесите легкий крем или масло в небольшом количестве по массажным линиям.

Не стоит пренебрегать подготовкой. Иначе можно вместо подтянутой кожи получить прыщики, комедоны и различного рода воспаления.

Техника выполнения

Классический массаж представляет собой щадящее воздействие на кожные покровы с использованием сывороток или кремов. Все манипуляции производятся по массажным линиям.

Процедура проводится следующим образом:

- На кончики пальцев наносится небольшое количество масла, крема или лосьона. Затем вбивающими легкими движениями прорабатывается все лицо. Важно, чтобы каждый участок был увлажнен.
- Затем прорабатывается каждая область по массажным линиям. Чередуются несколько видов движений: поглаживание, разминание и растирание. Процедуру специалист проводит, не отрывая руки от лица пациента.
- Если это лечебный массаж, направленный на активизацию восстановительных процессов, специалист будет использовать также щипковые движения, достаточно глубокие, но не оставляющие синяков. Также могут использоваться приемы вибрации.

Длительность одного сеанса составляет **10-15 минут**. Курс включает в себя не менее 10 сеансов. После проведения всего курса можно увидеть результат: более подтянутую и здоровую кожу.

Стоит учитывать, что **массаж направлен на выведение лишней жидкости**, а также шлаков. Не стоит во время курса принимать алкоголь, курить или есть жирную, соленую пищу. Отеки снова будут скапливаться в области лица, а кровообращение будет ухудшаться за счет сужения сосудов. Рекомендуется сочетать массаж лица с правильным питанием, прогулками на свежем воздухе, а также питательными и увлажняющими масками для лица. После массажа нужно убрать остатки масла салфеткой или ватным диском. На сухую кожу дополнительно можно нанести маску или питательный крем. Рекомендуется проводить процедуру вечером, чтобы не пришлось после массажа наносить макияж или выходить на яркое солнце.

Домашний самомассаж лица

Самомассаж включает в себя все те же стандартные манипуляции: поглаживания, разминания, похлопывания, растирания. Обязательно осмотрите свою кожу перед процедурой. На ней не должно быть ранок или подкожных болезненных прыщей. Всегда используйте крем или масло.

Особенность самомассажа в том, что вам нужно следить за своими ощущениями как на лице, так и в пальцах. Не напрягайте сильно пальцы, не давите и не тяните кожу лица. Снимите заранее все украшения с рук, включая часы, а также избегайте длинных ногтей, чтобы не травмировать дерму.

Массировать лицо нужно в следующей последовательности:

- Подбородок от центра к ушам;
- Область вокруг рта;
- Щеки от носа к ушам;
- Нос от кончика ко лбу;
- Область вокруг глаз (очень легкими движениями, практически без надавливания);
- Брови и кожа вокруг бровей;
- Лоб от центра к периферии;
- Область шеи от зоны декольте к подбородку поглаживающими движениями.

В области лимфоузлов нельзя допускать никаких сильных нажатий, только осторожные поглаживания.

Чтобы получить результат, самомассаж нужно проводить регулярно. **Достаточно 10 процедур 1-2 раза в неделю**. Затем можно сделать перерыв. Избегайте постоянного

агрессивного массирования кожи. Дерма должна отдыхать даже от полезных процедур. Если вы переусердствуете, на коже появится больше морщинок.

Для получения лучшего результата рекомендуется делать специальные упражнения для укрепления мышц лица. В сочетании с массажем они значительно ускорят лифтинг-эффект.

Ошибки во время самомассажа лица

Результат процедуры во многом зависит от правильного ее выполнения. Многие предпочитают обращаться к специалистам, потому что боятся навредить коже. На лице множество кровеносных сосудов и нервных окончаний. Массаж нужно проводить так, чтобы не повредить нежную кожу лица.

Существует несколько распространенных ошибок, которые допускают новички при самомассаже:

- **Вы делаете массаж утром.** Процедуру лучше проводить вечером, после нанести ночной крем и лечь спать. Не следует после интенсивного массажа сразу наносить макияж или выходить на солнце. В коже происходят активные процессы, которые могут привести к появлению пигментации и других проблем.
- **Вы недостаточно очищаете лицо.** Нужно убрать не только загрязнения, но и все следы макияжа. Одного молочка недостаточно. Жирную кожу перед массажем желательно обработать легким пилингом или скрабом.
- **Вы используете неподходящие средства.** Сухую кожу нельзя массировать с легким, быстро впитывающимся кремом, а жирную – насыщенным маслом. Чем жирнее кожа, тем легче должна быть консистенция.
- **Ваши движения хаотичные.** Перед тем, как начать массировать лицо, внимательно изучите видео или картинки с изображением массажных линий. Двигаться нужно только по ним, начиная снизу (от шеи или подбородка ко лбу).
- **Вы не соблюдаете время процедуры.** Домашний массаж нужно делать около 10 минут. Если процедура слишком короткая или, наоборот, длинная, это может привести к отсутствию эффекта или же появлению новых морщин.
- **Вы недооцениваете уход за кожей.** Один только массаж не способен восстановить упругость кожи. Ежедневно нужно использовать тоники, подходящие по типу кожи кремы, сыворотки, эмульсии, а также раз в неделю делать питательную маску. Не забывайте и про кожу вокруг глаз. Ее нужно обязательно питать и увлажнять утром и вечером, используя только специальный крем или гель для век.
- **Вы забываете про зеркало.** Делать самомассаж можно только перед зеркалом. Так вы сможете контролировать степень нажатия и интенсивность движений, смотреть за реакцией кожи. Без зеркала сложно оценить, насколько сильно и синхронно вы массируете лицо.
- **Забываете про осанку.** В салоне массаж лица делается в положении лежа. Если вы выбрали самомассаж, то лучше выполнять его стоя или сидя, но только с прямой спиной. При неправильной осанке кожа на лице натягивается слишком сильно или, наоборот, начинает подвисать, что усложняет процедуру массажа.

Также нужно учитывать, что **важна регулярность**. Если вы будете делать массаж время от времени, заметного результата не будет.

Фото с проведенного мероприятия:

