

# Масаж обличчя

## 1 етап:

- Погладжування:
  - лоб
  - брови
  - ніс
  - скули
  - губи
  - підборіддя
  - шия
  - декольте
  - плечова частина руки
  - «метелик»
  - пропрацювання шиї, трапеції, гкс

## 2 етап:

- Помпаж надключичної зони (великими пальцями)
- Пропрацювання плечової головки
- Вижимання плечової частини руки (з двох сторін)
- Помпаж підмишечної зони
- Великий відтік:
  - лоб
  - скули
  - підборіддя
- Малий відтік:
  - носогубна складка
  - губи круговий м'яз
  - підборіддя
- «Вісімка»(вижимання від центру, до центру легко)
- «Окуляри»:
  - великі
  - малі
  - з фіксацією
  - хвилеподібні
- Лоб до «гусячих лапок» великими пальцями:
  - на себе поперемінно
  - на себе – від себе поперемінно
- Проминання брів
- Великий відтік

# Масаж обличчя

## 3 етап:

- Кругові рухи:
  - декольте (4) – шия з захватом гкс (4) – підборіддя (8)
  - підборіддя (низ - верх)(глибокі проминання під щелепою) – куточки рота – точки над верхньою губою( круговий м'яз губ)
  - основи крил носа)
  - ніс
- Великий відтік x 2 + помпаж підмишечної зони
- Кругові рухи:
  - лоб(4 пальці або великими пальцями(поперемінно) – «гусячі лапки» - щіки(на себе з силою, від себе м'яко)
  - лоб – «гусячі лапки» - скули(з натиском по скуловій кістці) – носогубна складка – куточки рота – жувальні м'язи
- Великий відтік
- Малий відтік

## 4 етап:

- Помпаж
- «Хвиля» по нижній щелепі ввєрх сильніше, вниз м'ягше (4 – 2 – 1) x 2(охоплюючий рух)
- Підборіддя з вібрацією
- Передача по масажним лініям
- Великий відтік
- «Решітка» + «равлик»
- Гребінь кулака:
  - декольте
  - шия
- «Виделка» з фіксацією
- Малий відтік + помпаж підмишечної зони
- Щипки поперек зморшок
- Лоб поперемінно пальцями
- Відскок
- Великий відтік + помпаж
- «Естакада»(постукивание)
- Загальне загладжування