

MANU

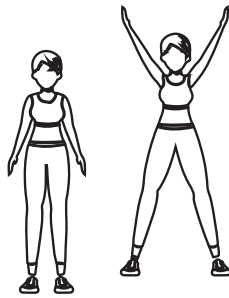
terapie manualne twarzy
Agnieszka Niemczyk

Warsztaty - Automasaż twarzy

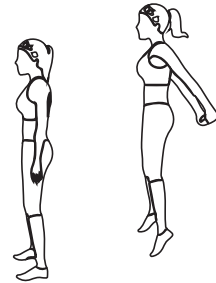
Instruktarz

1

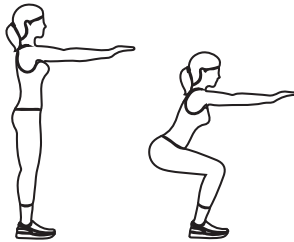
- 10 pajacyków



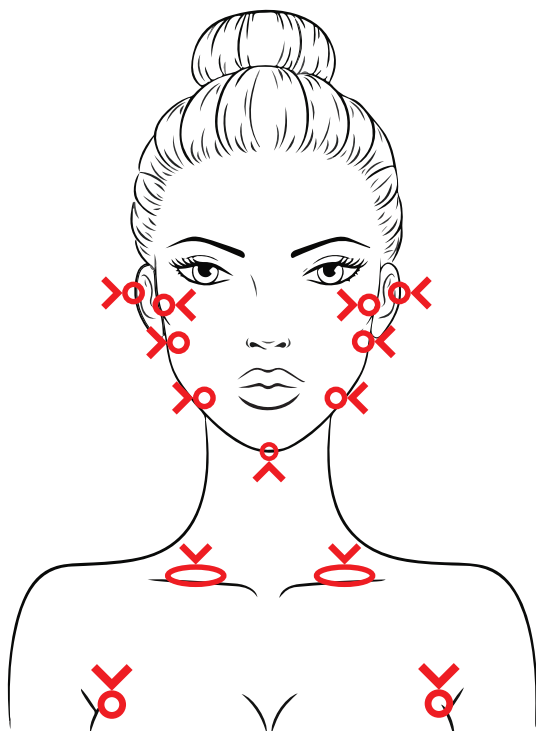
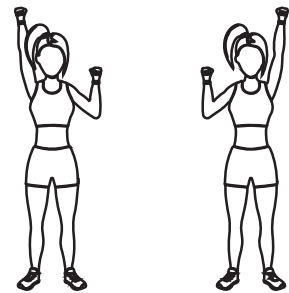
- 10 podskoków



- 10 przysiadów



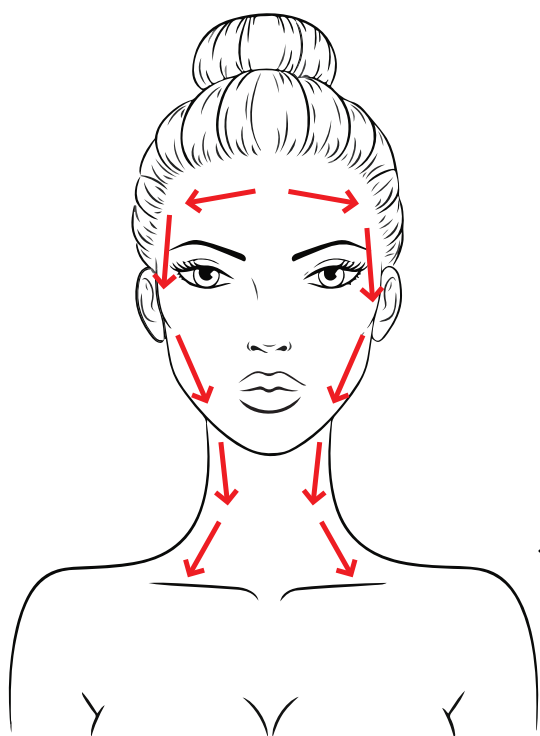
- 10 ruchów
pompowania
ramionami



2

Aktywuj węzły chłonne.



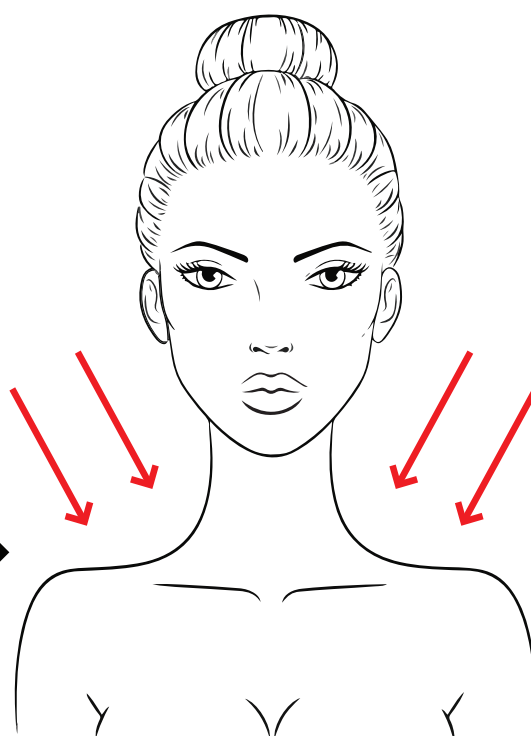


3

*Przepchnij limfę delikatnie raz
jedną, raz drugą stroną.*

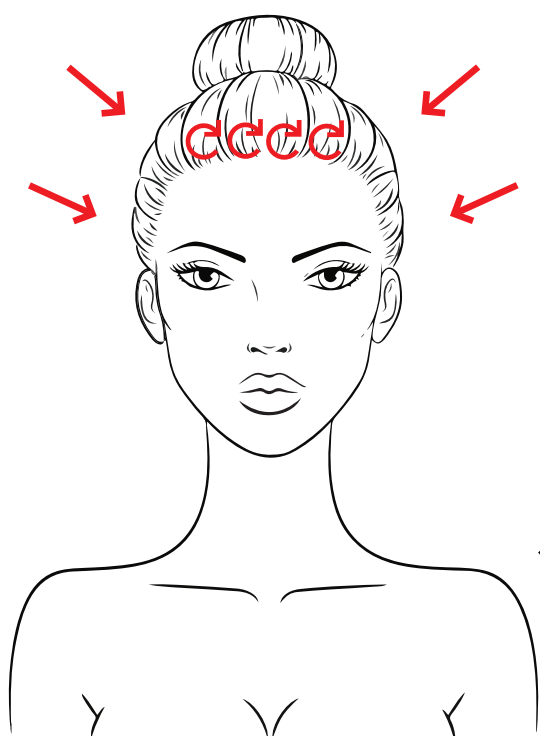
4

*Rozpocznij od rozluźnienia mięśni
karku oraz barków. Połóż ręce na
potylicy, a następnie delikatnie pochyl
głowę do przodu, w prawą oraz lewą
stronę.*



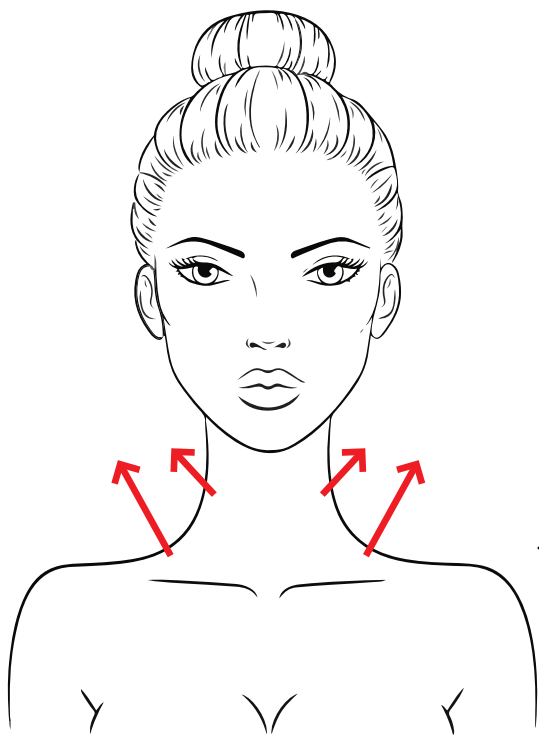
5

*Wsuń dłonie między włosy.
Okreżnymi ruchami masuj głowę,
a następnie chwycić za włosy u nasady
i pociągnij do góry.*



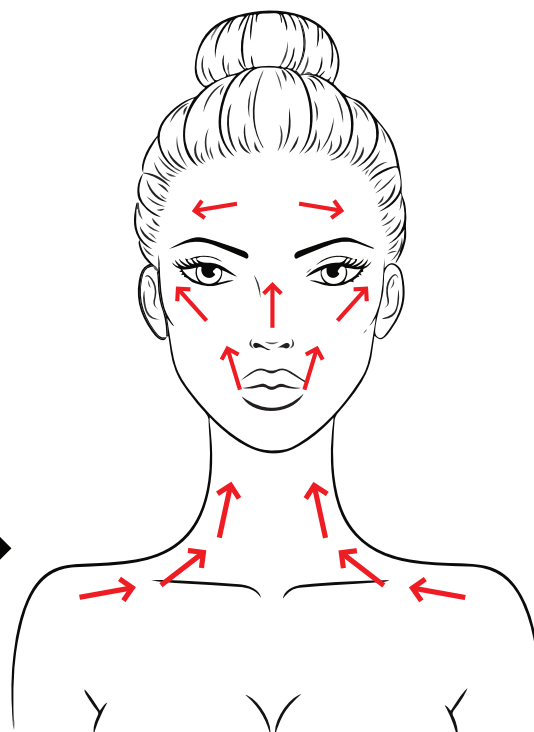
6

Położ dłonie tuż nad obojczykiem i unieś głowę do góry. Wykonaj po obu stronach. Następnie połóż tuż nad mostkiem i znów unieś głowę do góry.



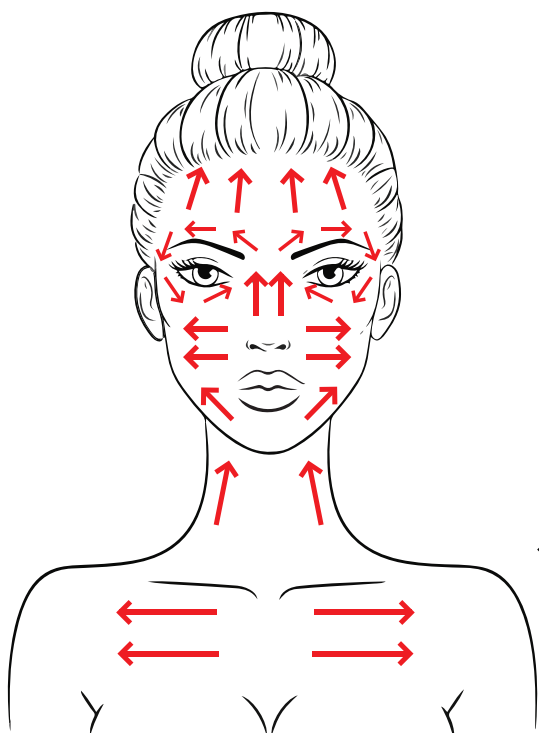
7

Nałóż krem, olejek lub serum i rozprowadź równomiernie po twarzy i dekolcie.



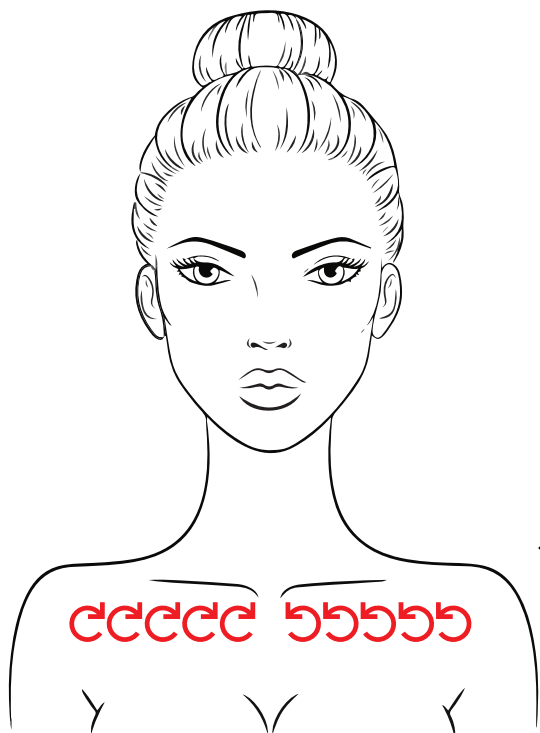
8

Nałóż serum, krem lub olejek i przegłaskaj całą twarz. Wykonaj ruchy od dekoldu ku górze.



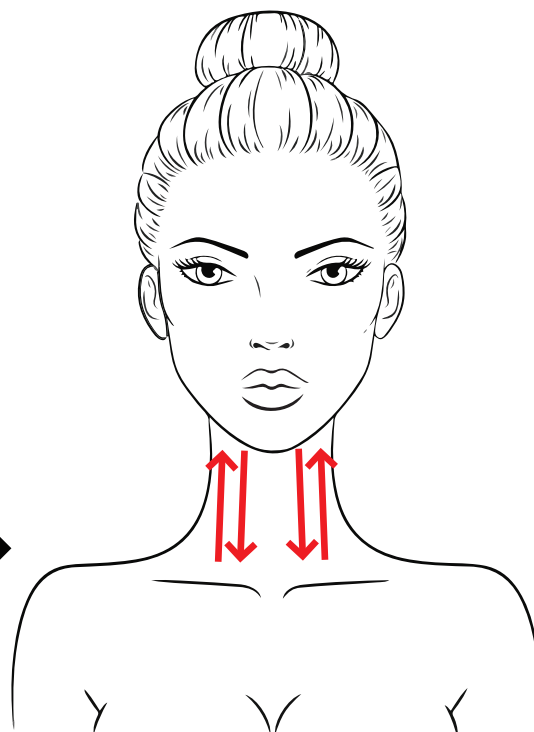
9

Przy pomocy kostek palców, rozmasuj dekolt ruchami okrężnymi.



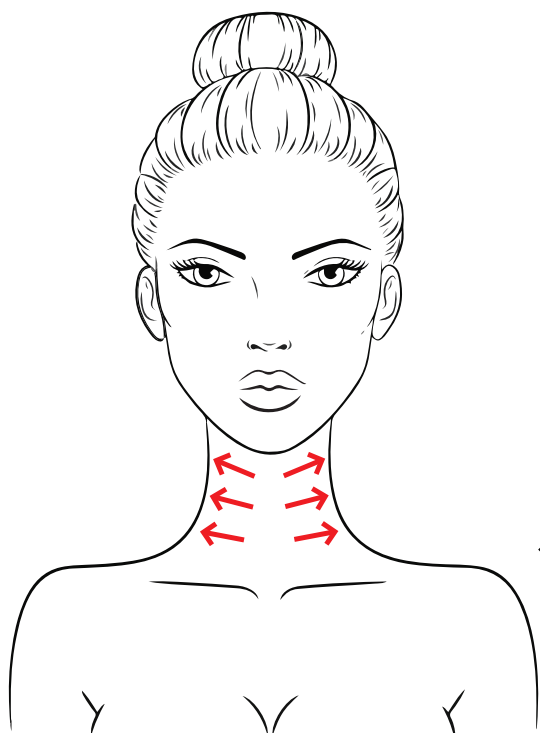
10

Masuj szyję ku górze. Następnie złap fałd skórny i masuj ku dołowi.



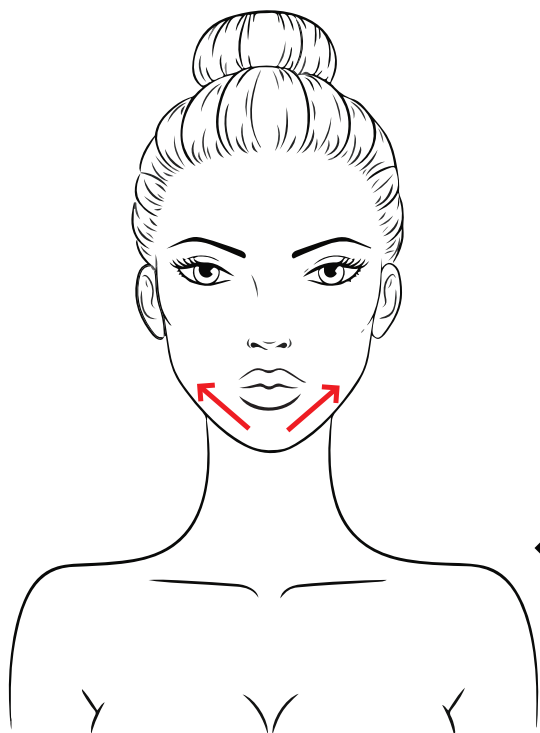
11

Roluj fałdy w kierunku zewnętrznym szyi od dołu ku górze.



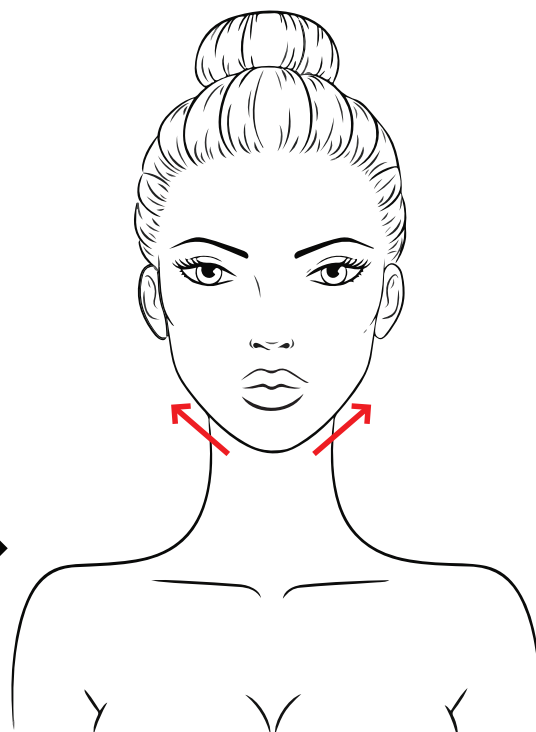
12

*Zgięty palec wskazujący i serdeczny
ułoż na brodzie i pociągnij po linii
żuchwy do ucha.*



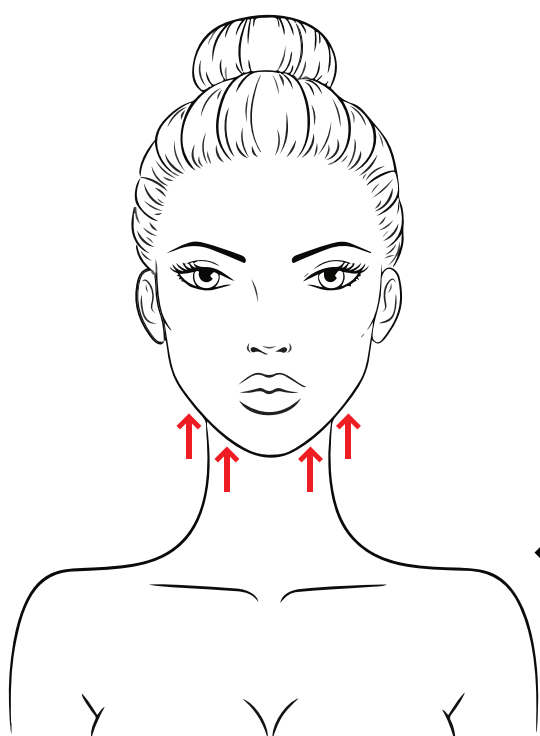
13

*Złap fałd skóry tuż pod linią żuchwy
i roluj w kierunku ucha.*



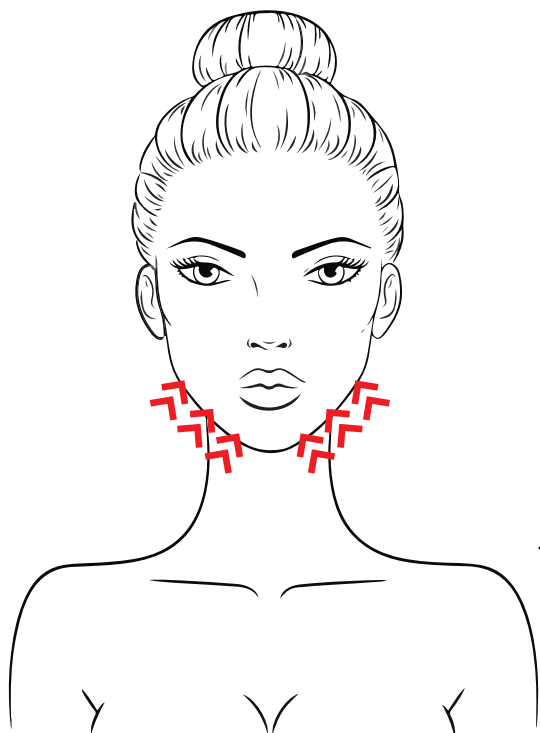
14

*Złóż dłonie w pięści, ułoż pod brodą
i przeciągnij w 3 pasmach w kierunku
szyi.*



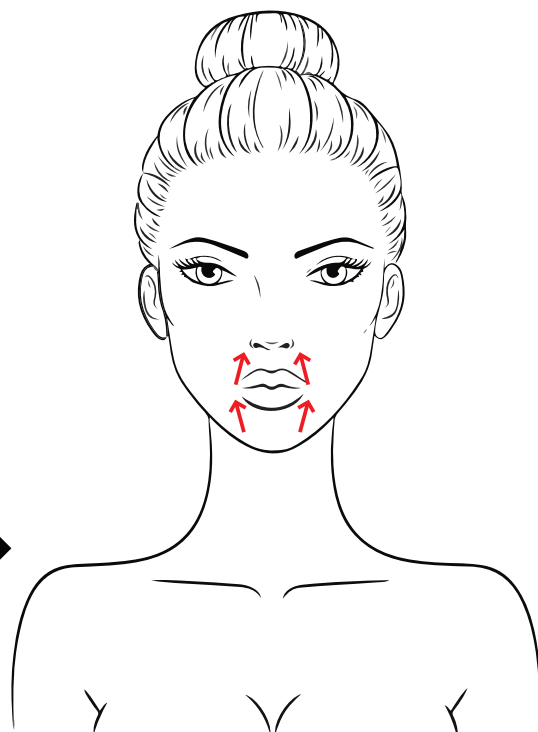
15

Oklep całą linię żuchwy



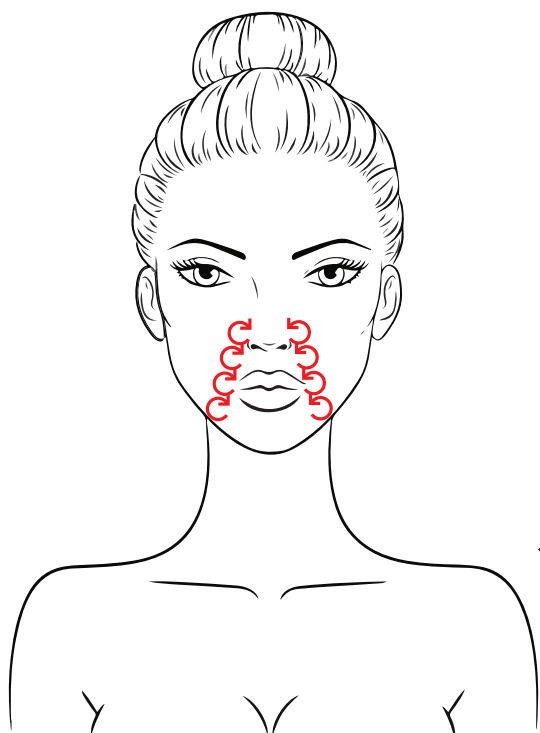
16

Przegłaskaj marionetki oraz bruzdy nosowo-wargowe od dołu ku górze.



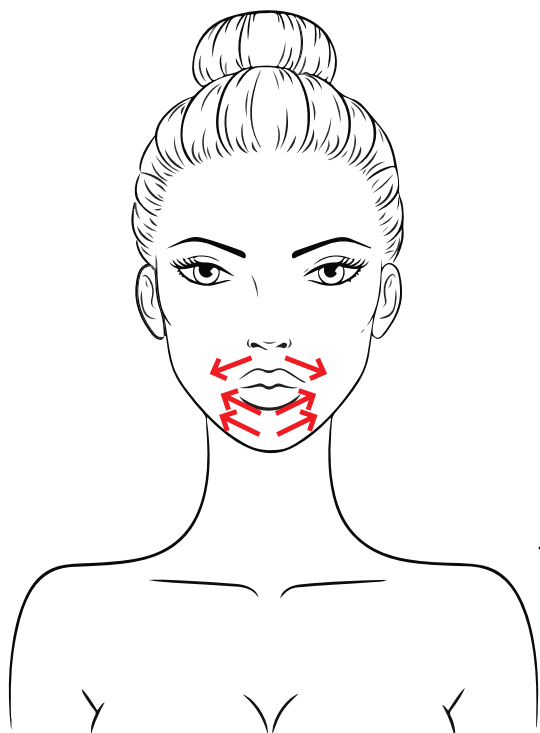
17

Wykonaj ruchy okrężne.



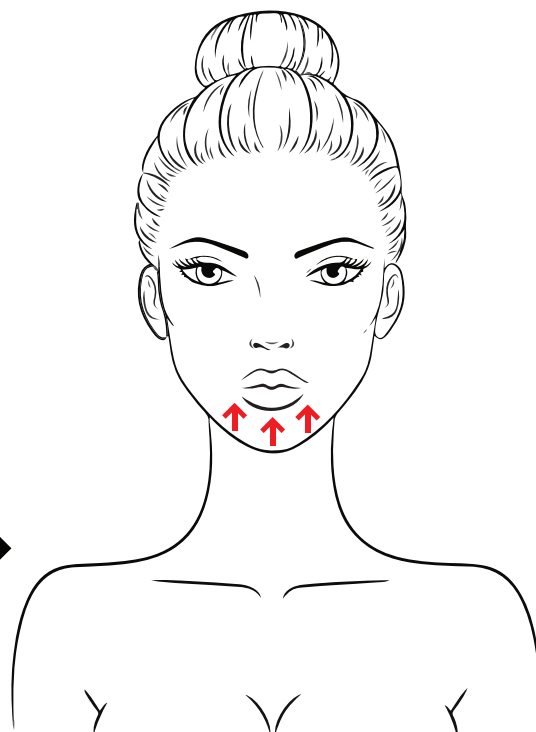
18

*Położ środkowy palec jednej ręki na
rynience podnosowej, palcami drugiej
ręki, w kierunku kącików, rozciągaj
skórę nad ustami. Ruch analogicznie
wykonaj pod ustami.*



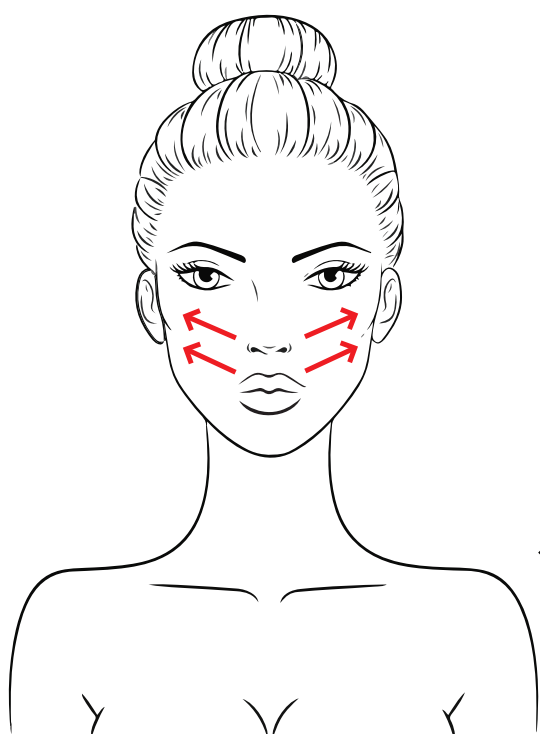
19

Przgåaskaj brodę w kierunku ust.



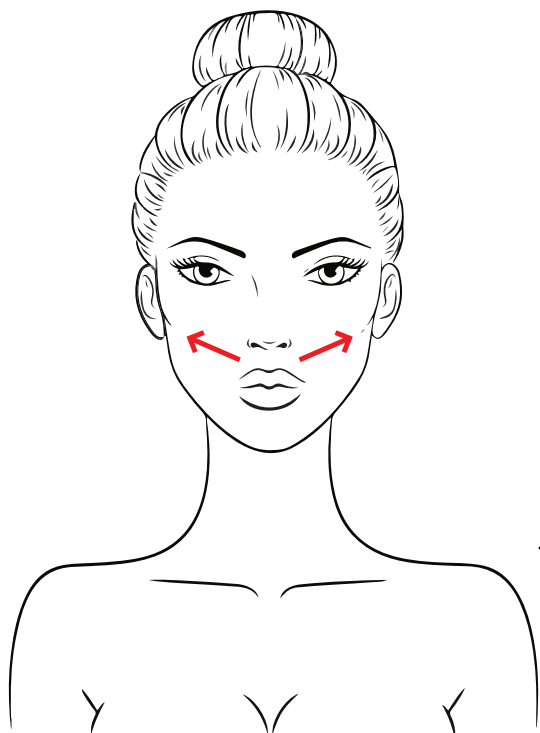
20

*Zgiętym palcem wskazującym
i serdecznym przgåaszcz ku górze, po
kościach policzkowych.*



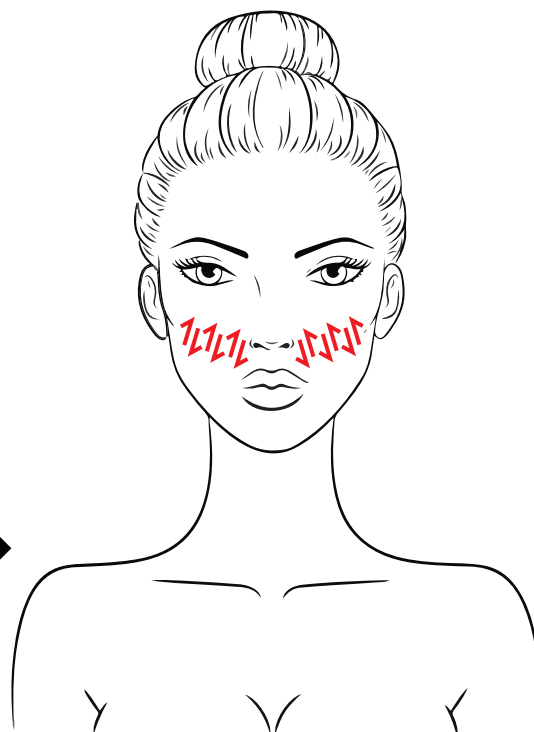
21

*Poniżej kości policzkowej, krawędzią
dłoni głaskaj ruchem unoszącym.*



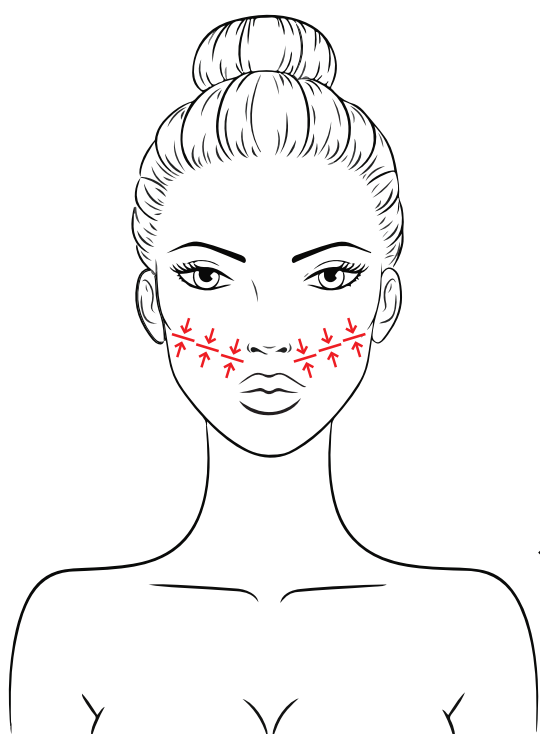
22

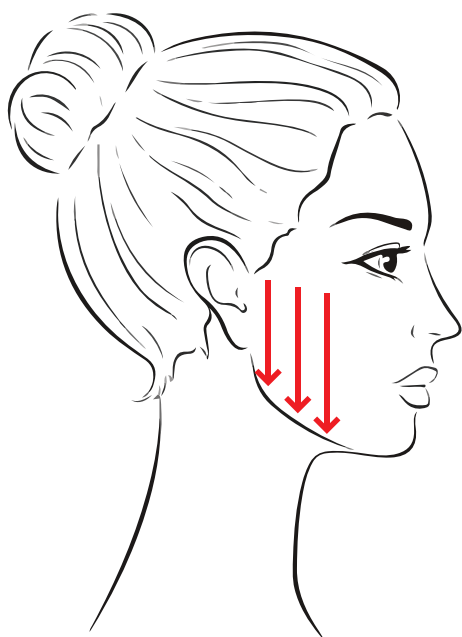
*Wszystkimi palcami wykonaj
drobienie na lini kości policzkowych.*



23

Wykonaj szczypanie policzków.





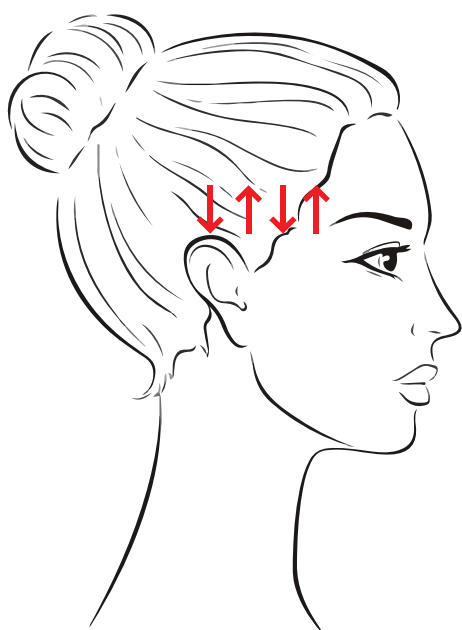
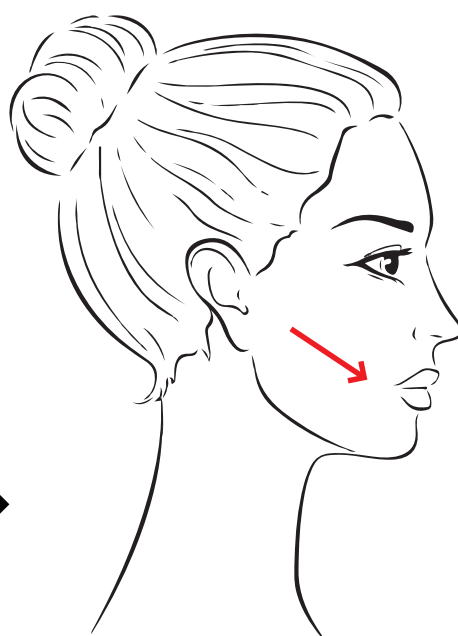
24

*Położ palec zaraz pod kością
policzkową, a drugą ręką przemasuj
po lini żwacza.*



25

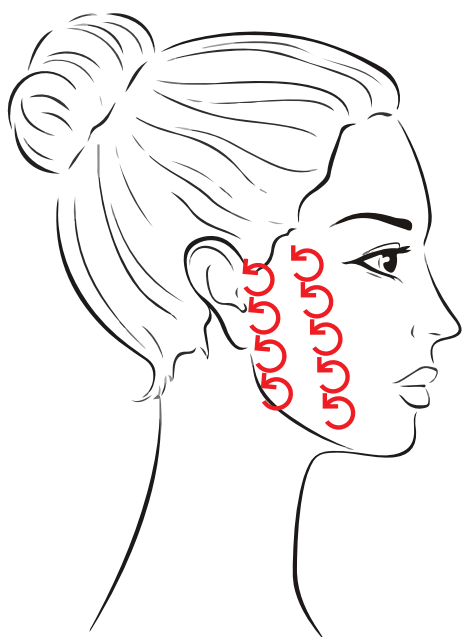
Przemasuj w kierunku ust.



26

Przemasuj na lini włosów.





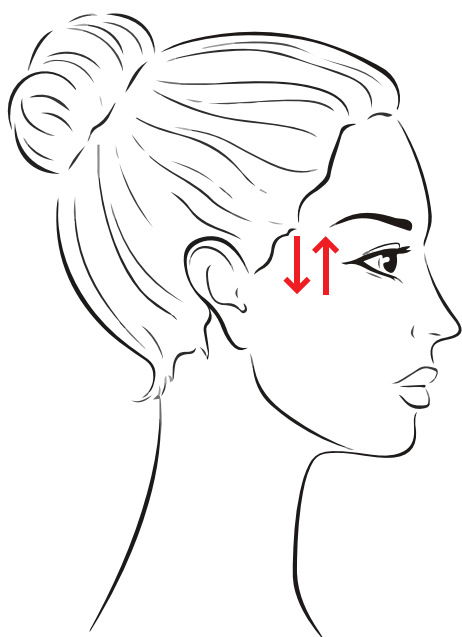
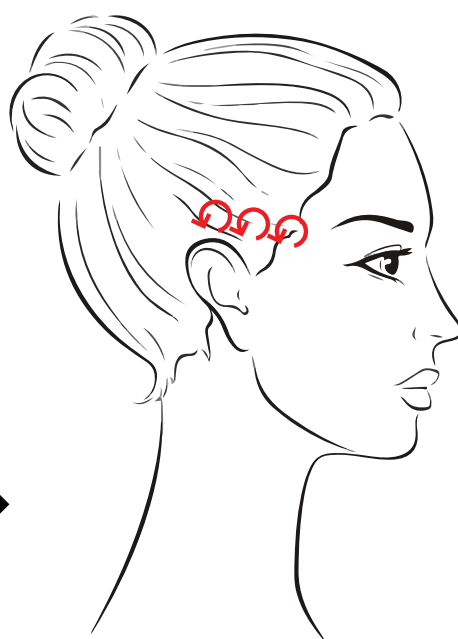
27

*Wykonuj ruchy okrężne po mięśniu
żwacza.*



28

*Wykonuj ruchy okrężne na linii
włosów.*



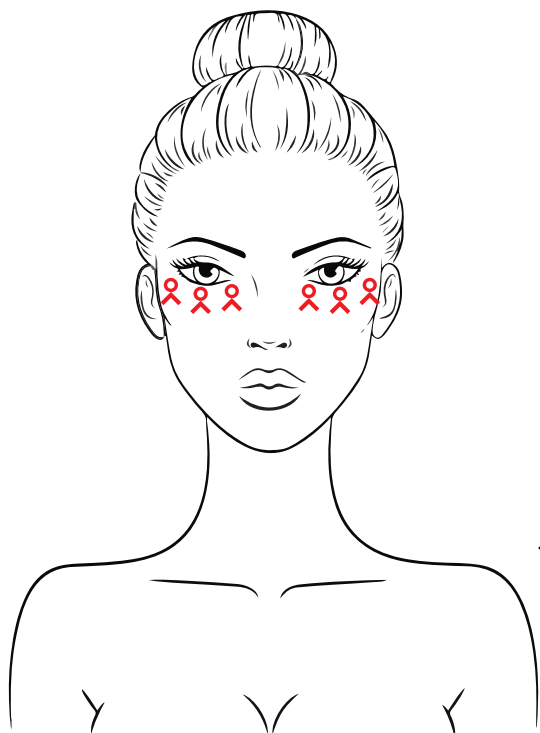
29

*Obiema dłońmi masuj w przeciwnych
kierunkach, naprzemiennie, z ruchem
drobienia.*



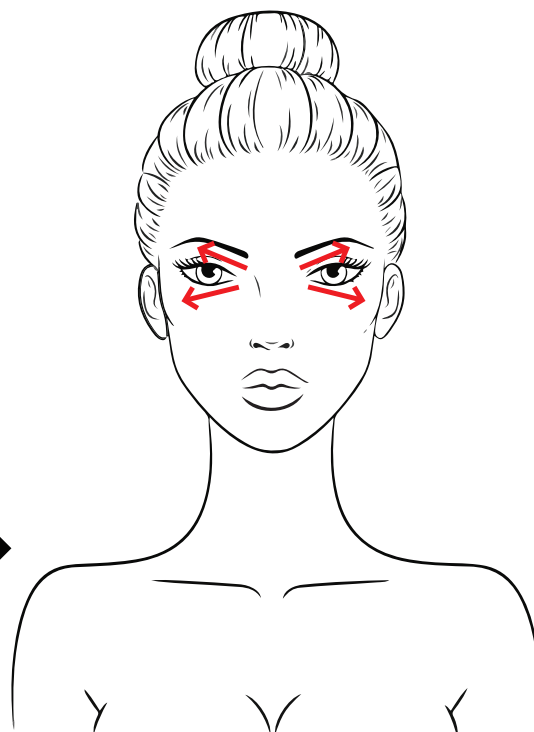
30

Delikatnie oklep okolice oczu (tylko w przypadku braku opuchlizny).



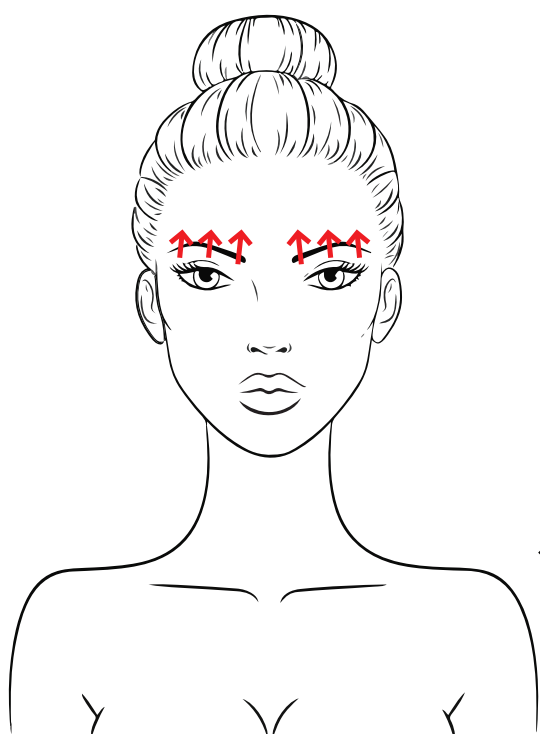
31

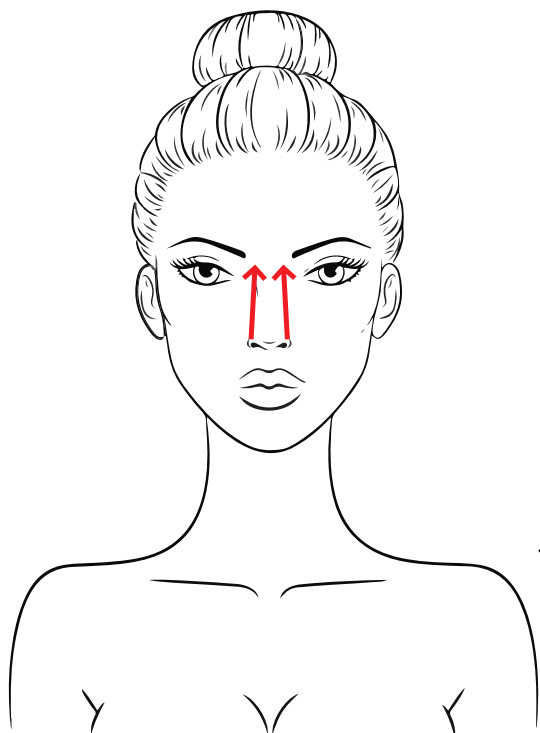
Przemasuj dolną i górną część oka.



32

Delikatnie podbieraj ku górze skórę na lini brwi.



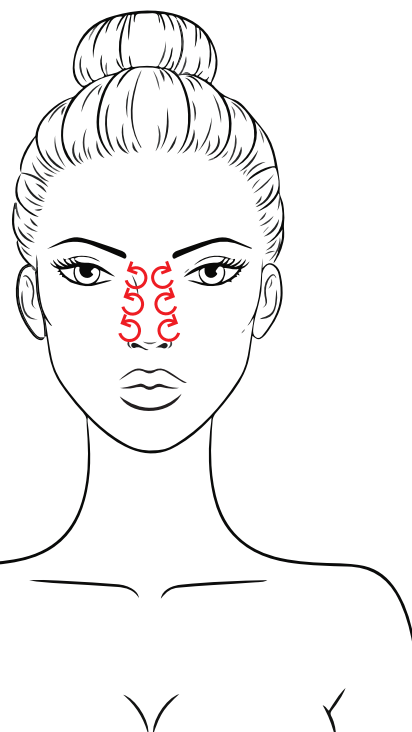


33

Przemasuj od skrzydełek nosa ku górze.

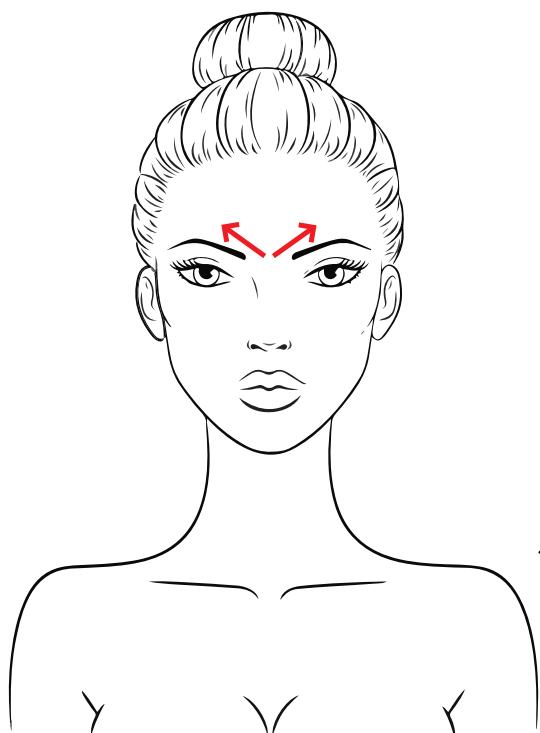
34

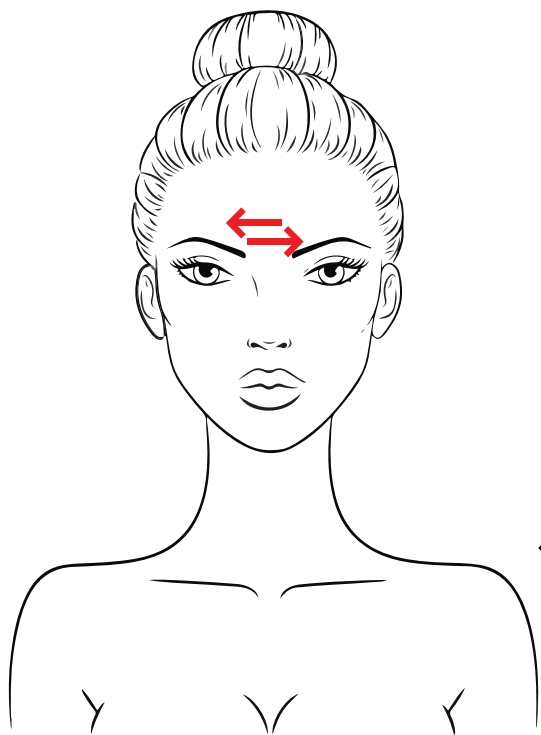
Przemasuj nos okrężnymi ruchami.



35

Masuj łwią zmarszczkę, naprzemiennie stronę prawą i lewą.



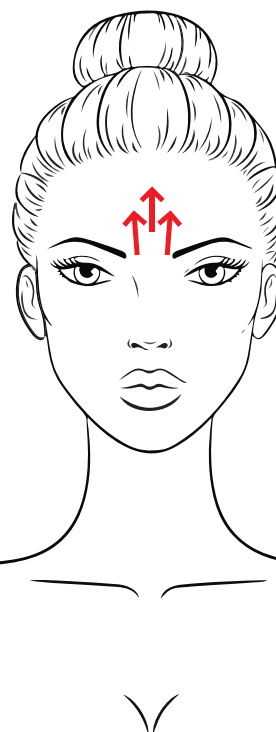


36

Wykonuj ruchy piłowania.

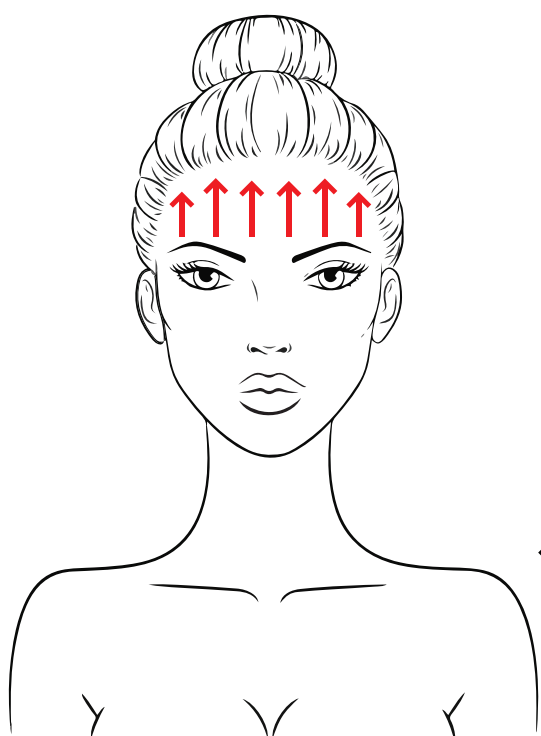
37

*Naprzemienne przemasuj ku górze.
Następnie złap fałd skórny od kącika
oka przez brwi i wypchnij ku górze.*



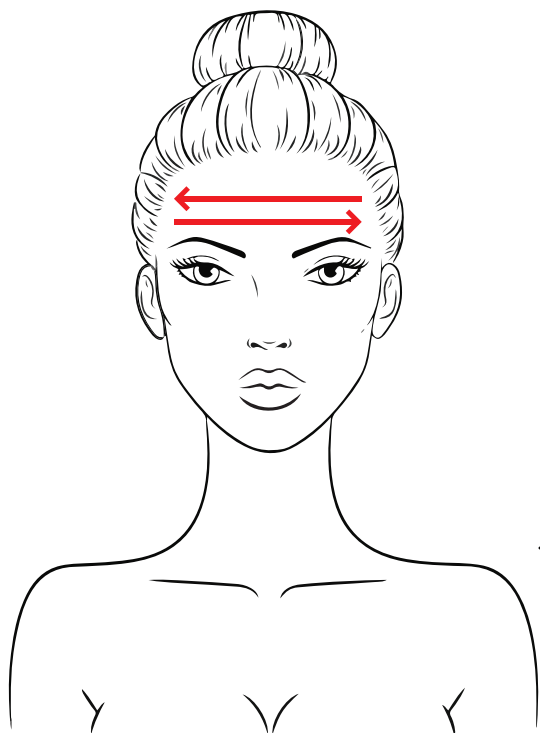
38

Przemasuj czoło całą dłonią ku górze.



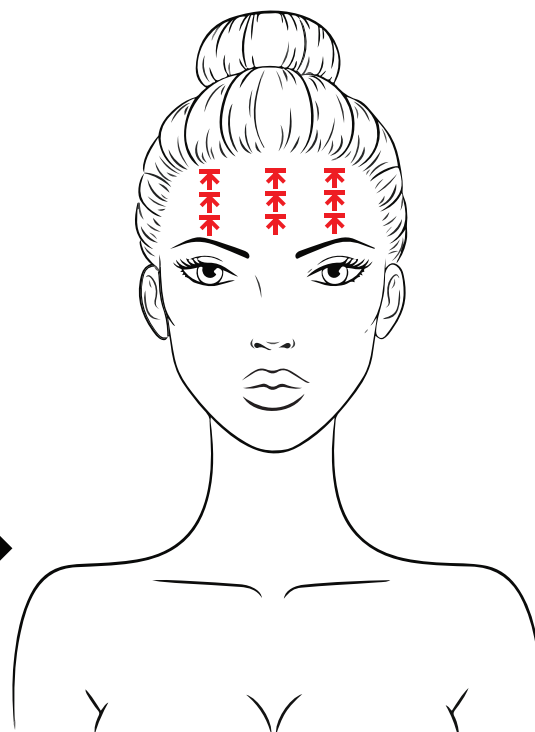
39

Wykonuj piłowanie oburącz.



40

*Wykonaj przepychanie fałdów
skórnych ku górze.*



41

*Wykonaj przemasowanie od środka do
zewnątrz czoła, a następnie przemasuj
resztę twarzy.*

