



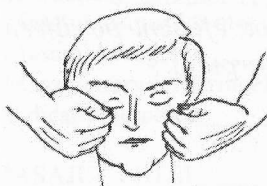
Masajul facial



CUPRINS

Vladimir Vasickin

MASAJUL FACIAL



Traducere din limba rusă
Maria Sîrghe



CUPRINS

| | |
|---|-----------|
| CUVÂNT ÎNAINTE | 7 |
| MASAJUL CAPULUI | 9 |
| I. MASAJUL SCALPULUI | 18 |
| Presiunile alunecate | 24 |
| Frecția | 25 |
| Tapotamentul | 26 |
| Vibrațiile | 28 |
| II. MASAJUL GÂTULUI | 33 |
| Masajul gâtului după N.V. Sletov | 34 |
| Eflourajul | 44 |
| Masajul țesuturilor moi ale gâtului | 47 |
| Masajul laringelui | 50 |
| Masajul nervilor laringelui | 50 |
| Indicații metodice | 52 |
| III. MASAJUL FEȚEI | 54 |
| Masajul feței după A.I. Pospelov | 54 |
| Masajul după Jacquet | 61 |
| Masajul cosmetic după N.V. Sletov | 63 |
| Procedeele de masaj al feței propuse de profesorul I. V. Zabludovski | 67 |
| Punctele de masaj | 70 |
| Relaxarea postizometrică (RPI) a mușchilor feței | 77 |

| | |
|---|------------|
| Cum poate fi evitată întreruperea contactului cu pielea feței? _____ | 92 |
| Cum pot fi evitate pauzele dintre manevrele de masaj? _____ | 93 |
| Mișcări de tranziție _____ | 95 |
| Intensitatea manevrelor în masajul feței _____ | 97 |
| | |
| PE SCURT DESPRE CREME ȘI MĂȘTI _____ | 99 |
| PAB care se utilizează în tratamentul acneei și al altor afecțiuni dermatologice _____ | 101 |
| PAB și indicațiile terapeutice (V.I. Vasicikin) _____ | 110 |
| | |
| ÎN LOC DE CONCLUZII: Pe scurt despre asocierea presopuncturii cu procedurile cosmetice _____ | 115 |



MASAJUL CAPULUI

La fel ca și în masajul corpului, există puține procedee pentru masajul capului:

- ◆ eflourajul (procedeul de bază);
- ◆ frecția (se utilizează rar);
- ◆ frământarea;
- ◆ vibrația.

Masajul rusesc a acordat întotdeauna o atenție deosebită capului. În ultimii ani, alături de cele mai noi produse cosmetice, în țara noastră au început să pătrundă tehnici de masaj absolut necunoscute mării majorități a cosmetologilor.

S-a născut astfel ideea că acestea reprezintă ultimele tehnici în domeniul masajului deși, dacă aruncăm o privire în trecut, în masajul rusesc tradițional, constatăm cu uimire că maseurii de atunci practicau în mod curent cele mai multe din aceste „inovații”. Mai mult decât atât, chiar modul de abordare a problemelor estetice ale omului, fără a delimita problemele feței de cele

ale corpului, studiind organismul uman ca pe un tot unitar, era cândva foarte cunoscut dar, din păcate, aproape uitat în ultimele decenii.

Dacă studiem programele de predare a gimnasticii și masajului de acum câteva sute de ani, ne convingem că pe atunci nu existau specializări stricte pentru față sau corp. Prin profunzimea cunoștințelor medicale și a pregătirii practice, aceste programe prezintă niște lucrări foarte serioase în domeniul gimnasticii și masajului. Iată de ce autorul socotește oportun să înceapă acest capitol cu descrierea procedeelelor de bază, cunoscute de sute de ani în Rusia.

Autorul își exprimă speranța că cititorul, după ce va face cunoștință cu vechea metodă de „așezare a mâinilor” pentru aplicarea acestor procedee, le va include în arsenalul celor mai des utilizate tehnici ale sale.

Doctorul N.V. Sletov despre tehnica efectuării vibrației

„...Vibrația (tremurul)”, după descrierea lui Kellgren, cel care a născocit acest procedeu, „trebuie să producă

tremurul locurilor bolnave ale pacientului, prin mișcări foarte rapide de pendulare a mâinii maseurului.

Se procedează în felul următor: maseurul are vârfurile tuturor degetelor unite (sau doar policele și indexul) și le așează pe locul bolnav, apoi, ținând brațul și antebrățul în unghi drept, face eforturi să-și mențină toți mușchii brațului, antebrățului și mâinii în stare de încordare; datorită acestor eforturi apare tremurul mâinii, extins de-a lungul întregului membru superior. Mișcarea are loc numai din articulația cotului, mâna și degetele rămânând nemișcate, astfel că lucrează numai mușchii flexori și extensori ai cotului. Conracțiunile mușchilor care efectuează această mișcare trebuie să fie foarte mici, abia perceptibile pentru oricine ar pune mâna pe antebrățul maseurului.”

Kellgren recomandă următoarea experiență simplă pentru a afla dacă vibrația este efectuată corect: „în centrul unei mese mari se așează un pahar cu apă, apoi se face vibrația; dacă apa se clatină de la un perete al paharului la celălalt, mișcarea nu este corectă; dacă suprafața apei din pahar tremură numai în centru, vibrația este efectuată bine. Vibrația se face pe pielea neunsă cu cremă, cu vârful degetelor care parcă încearcă să pătrundă în

spațiul tisular – gaura supraorbitară (fig.1), scobitura sciatică (fig.2) etc.

Acest procedeu atenuază durerile prin reducerea fenomenelor de stază a sângelui și a inflamațiilor. Procedeu este folosit cu precădere pentru vibrația pieptului, abdomenului, ochilor și, mai ales, pentru nervi și ganglionii nervoși situați superficial.

Efectul fiziologic al vibrației poate fi direct sau indirect. În mod direct ea intensifică activitatea musculară, face să scadă excitabilitatea anormală a nervilor (Cigaev); în acest ultim scop vibrația este foarte des utilizată, fiind numită chiar „frecția nervilor”. În mod indirect, vibrația, după cercetările lui Zander, Nebel și Hasebrok, scade frecvența pulsului și presiunea arterială ridicată...”

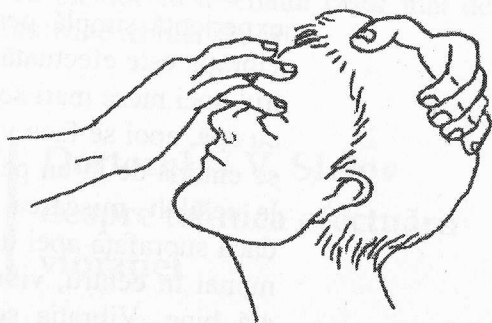


Figura 1
Vibrația în zona găurii supraorbitare

Respect pentru oameni și cărți

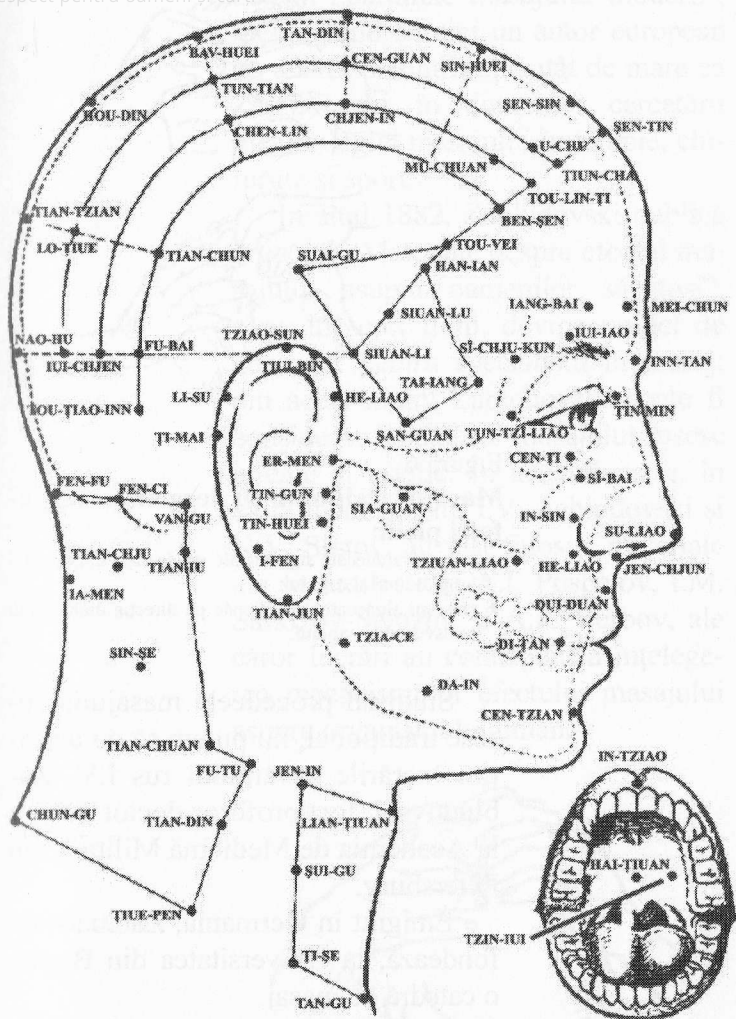


Figura 3

Topografia punctelor reflexogene ale capului