

МАССАЖ ЛИЦА ПО ЖАКЕ

ТЕХНИКА ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА ПО ЖАКЕ

1. Большой отток

И.п. - 2-5 пальцы обеих рук на лбу горизонтально. Поглаживание по 5й массажной линии до висков. Вертикальный «прогон» ребрами открытых ладоней обеих рук до завитка. Поглаживание по 3й массажной линии до виска. Вертикальный прогон до козелка и поглаживание по 2й массажной линии до козелка. Вертикальный прогон вниз до мочек и поглаживание по 1й массажной линии до мочек ушей. Отток от мочек ушей по грудинно-ключично-сосцевидной мышце до декольте. Повтор 3 раза.

2. Восходящее прямое проглаживание

И.п. - середина грудины. Приток до мочек ушей. 4е пальцы соскальзывают по подчелюсти до её середины. Вся ладонь ложится на первую массажную линию. Прямолинейное поглаживание до мочек ушей на счёт 8. 4е пальцы к углам рта. Аналогичное поглаживание до козелков, 4е пальцы к середине переносицы. Аналогичное поглаживание до завитков. 4е под глазами через переносицу поднимаются на лоб. Аналогичное поглаживание до висков, от висков продолжаем большой отток. Повтор 3 раза.

3. Щипки выжимания

Двумя руками одновременно с двух сторон. Щипки-выжимания боковыми поверхностями 1х фаланг 1х пальцев и боковыми поверхностями 2х фаланг согнутых 2х пальцев остальные пальцы собраны в кулак по 1, 2, 3 и 5 массажным линиям на счёт 8, чередуя с большим оттоком. Повтор 3 раза.

4. Улитка на решетке

И.п. - середина подбородка. Решетка: горизонтальные щипки-выжимания по 1, 2, 3 массажным линиям на счёт 8. Вертикальные щипки: 1) носогубная складка на счёт 8; 2) от середины нижней челюсти до скулового отростка на счёт 6; 3) от угла нижней челюсти до скулового отростка, на счёт 4. Улитка: от скулового отростка 16 щипков-выжиманий по щечной области, закручивая спираль в центр щеки. Чередуя с малым оттоком. Повтор цикла 3 раза.

5. Выжимание носа

И.п. - как при малом оттоке косметического массажа. Подушечками 1х пальцев выжимаем кончик носа, середину спинки носа, основание спинки носа. Повтор 3 раза, по окончании малый отток.

6. Вибрация

Обеими ладонями одновременно с двух сторон. Безотрывная мелкая вибрация по 1, 2, 3 и 5 массажным линиям. Чередуя с большим оттоком. Повтор 3 раза.

7. Выжимания с вибрацией

Обеими руками одновременно с двух сторон п.3 + п.6 по 1, 2, 3 массажным линиям на счет 8. Чередуя с малым оттоком. Повтор 3 раза.

Повторить п.3, п.4, п.5, п.6, п.7

Повторить п.3, п.4, п.5, п.6

8. Восходящее прямое поглаживание

Повтор п.2