



creamy

SKIN · OIL · CARE

MÓJ PODSTAWOWY MASAŻ TWARZY CREAMY

Przed masażem oczyszczamy twarz i usuwamy makijaż olejkiem do mycia Creamy. Następnie zwilżamy twarz hydrolatem i nakładamy na nią olej do masażu.

W podstawowym automasażu twarzy wyróżniamy 5 ruchów:

1. głaskanie 2. rozcieranie 3. ugniatanie 4. oklepywanie 5. głaskanie końcowe

Sekwencję wszystkich ruchów należy w czasie masażu powtórzyć **3 do 6 razy**.

1

Zaczynamy od **głaskania** twarzy opuszkami palców w kierunku:

- od szczytu brody do kąta żuchwy,
- od kącika ust do płatków uszu,
- od wargi górnej do skroni,
- wokół ust – opuszką palca serdecznego,
- wokół oczu – opuszkami palców serdecznych (od wewnętrznego kącika, przez górną powiekę, do kącika zewnętrznego i przez dolną powiekę znów do kącika zewnętrznego po obu stronach równocześnie),
- od linii między brwiami do skroni ku górze.

2

Kolejny etap masażu to **rozcieranie**, które polega na wykonywaniu energicznych kolistych ruchów.

- Bruzdy nosowo-wargowe rozcieramy opuszką palca środkowego od kącika ust do skrzydełek nosa.
- Mięśnie wokół oka rozcieramy opuszką palca serdecznego, tak jak w przypadku głaskania.
- Kurze łapki rozcieramy, wykonując stabilizację po zewnętrznej stronie oka palcami wskazującym oraz środkowym (w kształcie litery „V”), rozciągając przy tym skórę okolicy skroni. Środkowym palcem drugiej ręki rozcieramy wtedy skroń od zewnętrznego kącika oka do linii włosów.
- Kładziemy dłonie na czole, jedna na drugiej i opuszkami palców rozcieramy od środka czoła do skroni.

3

Ugniatanie można wykonywać na dwa sposoby: poprzez ujęcie tkanki pomiędzy kciuk a palec wskazujący lub przez palec wskazujący i środkowy. Ugniatanie należy wykonywać w pasmach po obu stronach twarzy jednocześnie, w tych samych miejscach, które wcześniej głaskaliśmy.

4

Oklepywanie wykonujemy opuszkami palców, poruszając się po powierzchni twarzy dwoma rękami. Palce powinny pracować naprzemiennie jak podczas gry na pianinie. Kurze łapki stabilizujemy, jak podczas rozcierania i opukujemy skórę opuszką środkowego palca, pamiętając, by nasze ruchy kierować ku górze.

5

Głaskanie końcowe to delikatne, kojące ruchy, które mają za zadanie uspokoić masowane okolice. Wykonujemy je w pasmach tak, jak głaskanie początkowe.



Po więcej inspiracji dotyczących pielęgnacji zapraszamy na www.creamy.pl.