



Συνδεθείτε μαζί μας



Ψάξτε στο mybeautynet.gr

Αναζήτηση



ΟΜΟΡΦΙΑ Α-Ω

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΙ

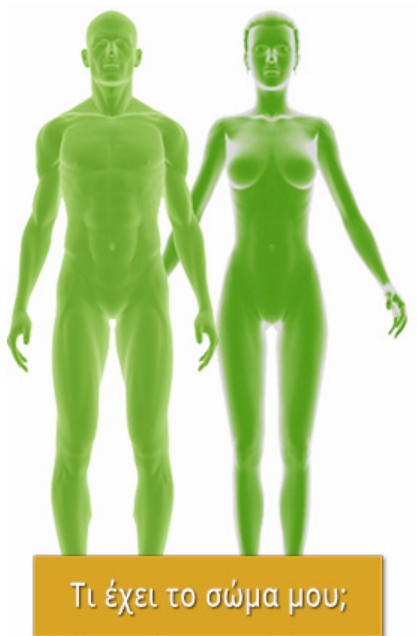
TIPS & FACTS

ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΑΓΓΕΛΙΕΣ

VIDEO

ΔΙΑΓΝΩΣΜΟΣ



Τι έχει το σώμα μου;

Αναζητήστε Επαγγελματία

Λέξη-κλειδί

Κατηγορία

Πόλη

Διεύθυνση

Αναζήτηση

Υπολογιστής Δείκτη Μάζας Σώματος

Βάρος: 78 kg

Ύψος: 1,83 cm

Παρακαλώ εισάγετε τα στοιχεία παραπάνω

Υπολογισμός

Δείτε σε ποια κατηγορία ανήκετε

Η εφαρμογή του ολιστικού μασάζ. Κινήσεις-στάδια



Πολύ σημαντικό κομμάτι του μασάζ (εξίσου σημαντικό με τους ίδιους τους χειρισμούς) αποτελεί η ατμόσφαιρα του χώρου που θα πραγματοποιηθεί. Πέρα από τη διαμόρφωση και τη διακόσμσή του, που επιβάλλεται να μεταγγίζουν στον πελάτη αίσθημα ηρεμίας, ασφάλειας και χαλάρωσης, το ίδιο επιτυγχάνει ο κατάλληλος φωτισμός και η μουσική. Στα πλαίσια της αρωματοθεραπευτικής συμπλήρωσης των χειρισμών, η περιγραφή των οποίων ακολουθεί, προτείνεται ως υλικό προς χρήση 10 ml αμυγδαλέλαιο, ως λάδι βάσης με την προσθήκη αιθέριων ελαίων γερανίου, δεντρολίβανου και κυπαρισσίου (3 σταγόνες από έκαστο).

Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποιο καλλυντικό προϊόν παρόμοιας φιλοσοφίας και στόχευσης από αυτά που διατίθενται στην επαγγελματική αγορά. Με τον πελάτη σε πρηνή θέση ξεκινάμε από το πέλμα εφαρμόζοντας αρχικά θωπιές με όλη την παλάμη μας ανοδικά.

Σταθεροποιούμε το άκρο των δακτύλων του ποδιού από την εξωτερική πλευρά και αρχίζοντας από το εσωτερικό κάνουμε ανατρίψεις στο κάθε δάκτυλο, αρχικά επιφανειακές και στη συνέχεια εν τω βάθει (φωτό 1).

Συνεχίζουμε κατά τον ίδιο τρόπο και στο υπόλοιπο πέλμα μέχρι το ύψος του σκαφοειδούς οστού και παρεκκλίνουμε γύρω από αυτό καταλήγοντας πάνω από τον αχίλλειο τένοντα ασκώντας μια παρατεταμένη πίεση με τους αντίχειρες (φωτό 2).

Πραγματοποιούμε οριζόντιες κρικοειδείς ανατρίψεις σε όλο το πέλμα, καταλήγοντας με τον ίδιο τρόπο (φωτό 3).

Τελειώνουμε κάνοντας βαθιές και δυνατές ανατρίψεις με τη γροθιά μας κατά μήκος όλου του πέλματος. Βοηθάμε έτσι την ενεργοποίηση της μικροκυκλοφορίας και καταφέρνουμε μέσω της ενεργοποίησης των νευρικών απολήξεων στο πέλμα να ξεκουράσουμε τον πελάτη οργανικά (φωτό 4).

Εφαρμόζουμε γρήγορες επιφανειακές θωπιές κατά μήκος του γαστροκνημίου, ενώ με τους αντίχειρές μας κάνουμε κυκλικές και οριζόντιες διακεκομμένες κινήσεις στο κέντρο του. Καταλήγουμε στο τέλος του γαστροκνημίου ασκώντας παρατεταμένη πίεση (φωτό 5).

Ακινητοποιούμε με το ένα χέρι την ποδοκνημική άρθρωση και αγκαλιάζουμε με αντίχειρα και δείκτη ξεκινώντας από το ύψος του αχίλλειου (φωτό 6).

Κάνουμε βαθιές κυκλικές ανατρίψεις ανασκλώνοντάς τον (φωτό 7).

Λυγίζουμε το γόνατο τοποθετώντας το πέλμα στον ώμο μας και εφαρμόζουμε με το θέναρ κυκλικές ανατρίψεις και διακεκομμένες ημικυκλικές (φωτό 8). Συνεχίζουμε με γρήγορες επιφανειακές θωπιές κατά μήκος των δικεφάλων προσαγωγών και επαγωγών. Πορευόμαστε με διακεκομμένη ανάτρηψη δεικτηνάντιχειρα στο κέντρο των δικεφάλων. Συνεχίζουμε με εν τω βάθει κυκλικές και κρικοειδείς ανατρίψεις (φωτό 9).

Καταλήγουμε σε ζυμώματα, πλήξεις, πελεκισμούς, πλαταγίσματα και ταιμπήματα αναλόγως του πού αποσκοπούμε (φωτό 10).

Τελειώνουμε με επίπεδο ζύμωμα στο ύψος του ισχιακού νεύρου στο γλουτό (φωτό 11).

Ερχόμαστε σε επαφή με την πλάτη αγγίζοντας απαλά την αρχή και το τέλος της

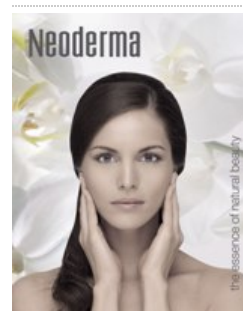
Ξεφυλλίστε
το τελευταίο
τεύχος

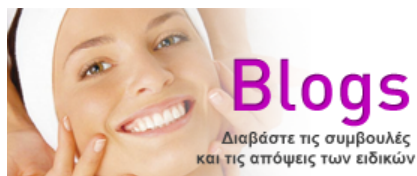


Tip of the day

Πρέπει να
διαθέτουμε πάντα
λίγο καιρό για να
αναπνεύσουμε βαθιά
και...

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ
ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΩΝ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ
ΕΛΛΑΔΑΣ





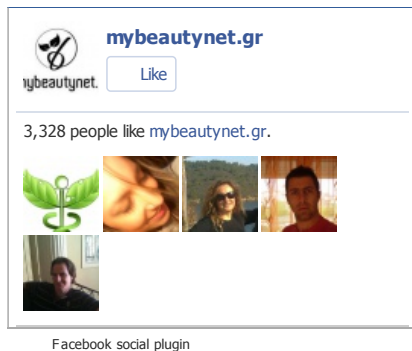
Newsletter

Μάθετε πρώτοι τα νέα μας

To e-mail σας

- ☐ Ιδιώτης
☐ Επαγγελματίας

Εγγραφή



Facebook social plugin

σπονδυλικής στήλης με όλη την παλάμη. Παρασπονδυλικά στο ύψος της οσφυϊκής μοίρας και στο ύψος του θώρακα αυξάνουμε την πίεση σταδιακά (φωτό 12).

Κάνουμε θωπείες σε όλη την πλάτη παρασπονδυλικά (φωτό 13) και ανοίγουμε πλάγια τους χειρισμούς κατευθείαν στην οσφυϊκή μοίρα, στο ύψος του δωδέκατου θωρακικού σπονδύλου και τελειώνουμε με ανάτριψη στους τραπεζοειδείς. Συνεχίζουμε με πλάγιες θωπείες εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης (φωτό 14), επιφανειακές πάντα στο ύψος της οσφυϊκής μοίρας και εν τω βάθει όσο ανεβαίνουμε. Στα ίδια σημεία και ασκώντας την ίδια πίεση κάνουμε ζυμώματα. Εφαρμόζουμε ρολαρίσματα με δείκτη, αντίχειρα και μέσο (φωτό 15) κατά μήκος των ραχιαίων παρασπονδυλικά μέχρι το ύψος του τραπεζοειδούς και βαθιά επίπεδα ζυμώματα (φωτό 16).

Ακολουθούν κυκλικές ανατρίψεις με τους αντίχειρες (φωτό 17) και επιλέγουμε αν θέλουμε να επιτύχουμε τόνωση πλήξεις-πελεκισμούς-πλαταγίσματα. Τελειώνουμε με ένα βαθύ οχτάρι σε όλη την πλάτη και μια πολύ αργή θωπεία στο ύψος της οσφυϊκής μοίρας: στην αρχή βαθιά και τελειώνοντας όσο πιο επιφανειακή γίνεται μέχρι να εξασθενήσει (φωτό 18).

Προχωρώντας στην αυχενική μοίρα τοποθετούμε τα χέρια του πελάτη στο μέτωπο και εφαρμόζουμε κυκλικές ανατρίψεις με δείκτη-αντίχειρα στους ώμους (φωτό 19).

Με τον τρόπο αυτό βοηθάμε τον πελάτη να χαλαρώσει από τις αντανάκλαστικές συσπάσεις λόγω της στάσης του. Χρησιμοποιούμε τους δείκτες μας για να κάνουμε κυκλικές ανατρίψεις στις μαστοειδείς αποφύσεις (φωτό 20), κατεβαίνουμε με θωπεία στους αυχενικούς και καταλήγουμε στον τραπεζοειδή με δείκτη-αντίχειρα. Συνεχίζουμε εφαρμόζοντας ζυμώματα ξεχωριστά σε κάθε μεριά του αυχένα χρησιμοποιώντας τα ίδια δάκτυλα, επιφανειακά ψηλά και εν τω βάθει όσο κατεβαίνουμε στον τραπεζοειδή (φωτό 21).

Αγκαλιάζουμε με την παλάμη μας τον αυχένα και πραγματοποιούμε βαθιές κυκλικές ανατρίψεις κατά μήκος και παρασπονδυλικά (φωτό 22). Εάν επιδιώκουμε τόνωση συνεχίζουμε με πλήξεις. Τελειώνουμε με θωπεία κατά μήκος των αυχενικών μυών και γυρίζουμε τον πελάτη σε ύπτια θέση.

Αρχίζουμε με θωπείες και ανατρίψεις χρησιμοποιώντας τους αντίχειρες στα δάκτυλα και κατά μήκος του πέλματος στη ραχιαία επιφάνεια, ακινητοποιώντας με το άλλο χέρι την ποδοκνημική (φωτό 23).

Συνεχίζουμε με θωπείες κατά μήκος του πρόσθιου κνημιαίου (φωτό 24) και ανεβαίνουμε σε τετρακέφαλο, προσαγωγούς και απαγωγούς, στους οποίους με δείκτη και αντίχειρα εφαρμόζουμε διακεκομμένη και στη συνέχεια οριζόντιες και κυκλικές ανατρίψεις. Οι κινήσεις αυτές σταδιακά εντείνονται σε εν τω βάθει. Ακολουθώντας αγκαλιάζουμε τον τετρακέφαλο ενώνοντας δείκτη και αντίχειρα και ανασηκώνουμε το μυ εφαρμόζοντας αρχικά βαθιές κυκλικές ανατρίψεις (φωτό 26) και έπειτα εφαρμόζοντας στράγγισμα (φωτό 27).

Συνεχίζουμε με εν τω βάθει ζυμώματα (φωτό 28) και πελεκισμούς-πλαταγίσματα-ταιμπήματα (φωτό 29).

Τελειώνουμε με μια εν τω βάθει θωπεία από την ποδοκνημική μέχρι την κεφαλή του μηριαίου οστού. Στην περιοχή της κοιλιάς πραγματοποιούμε κυκλικές επιφανειακές θωπείες στη φορά των δεικτών του ρολογιού (φωτό 30).

Ακολουθεί ελαφρά πίεση στην αρχή και το τέλος του εντέρου εναλλάξ (φωτό 31).

Εφαρμόζουμε κυκλικές ανατρίψεις κατά την ίδια φορά χρησιμοποιώντας τους αντίχειρές μας (φωτό 32) και στη συνέχεια κάνουμε με τη γροθιά μας διακεκομμένη ανάτριψη στην ίδια φορά και καταλήγουμε με ζυμώματα στα πλάγια της κοιλιακής χώρας. Χρησιμοποιώντας την παλάμη μας εφαρμόζουμε μια βαθιά θωπεία από το ύψος της οσφυϊκής μοίρας ανεβαίνοντας πλάγια της κοιλιακής χώρας και καταλήγοντας στο κάτω μέρος του ορθού κοιλιακού (φωτό 33). Οι παραπάνω κινήσεις αποσκοπούν στη βελτίωση της λειτουργίας του εντέρου, στην απομάκρυνση κατακρατησεων και στην ανακούφιση πόνων νευρώσεων, σπαστικής κολίτιδας και δυσκοιλιότητας. Πραγματοποιούμε μερικές θωπείες στα μεσοπλεύρια διαστήματα και καταλήγουμε στους θωρακικούς πόρους στο στήθος. Προχωρώντας στα χέρια κάνουμε κυκλικές ανατρίψεις στα ακροδάκτυλα και στην παλάμη (φωτό 34) που ακολουθείται από βαθιά ανάτριψη με τη γροθιά μας στο κέντρο της (φωτό 35).

Ανεβαίνουμε με θωπείες στον πήχη, το δικέφαλο και τον τρικέφαλο. Αγκαλιάζουμε τους τελευταίους με δείκτη-αντίχειρα λυγίζοντας την άρθρωση του αγκώνα και ανασηκώνοντάς τους κάνουμε εν τω βάθει κυκλικές ανατρίψεις (φωτό 36,37). Ολοκληρώνουμε με βαθιά θωπεία από τον πήχη έως το ύψος του μείζονος θωρακικού (φωτό 38).

Φθάνοντας στο πρόσωπο πραγματοποιούμε χειρισμούς λεμφικής μάλαξης ασκώντας μια παρατεταμένη πίεση στους θωρακικούς πόρους, συνεχίζουμε επιφανειακά και διακεκομμένα στο κέντρο του στήθους παρεκκλίνοντας προς



την κλείδα (φωτό 39). Ακολούθως ανεβαίνουμε τους στερνοκλειδομαστοειδείς φθάνοντας σε μια μικρή πίεση στη μαστοειδή απόφυση (φωτό 40).

Όλες οι κινήσεις είναι διακεκομμένες στον ίδιο ρυθμό και αφορούν μόνο στο βάθος του ιστού της επιδερμίδας. Ξεκινώντας από το πηγούνι συνεχίζουμε δεξιά και αριστερά με δείκτη και αντίχειρα κατά μήκος της κάτω γνάθου (φωτό 41) μέχρι τη μαστοειδή απόφυση.

Πραγματοποιούμε την ίδια κίνηση από τις άκρες των χειλιών και μεταξύ άνω και κάτω γνάθου (φωτό 42).

Με τον ίδιο χειρισμό καταλήγουμε από το τέλος της ρινικής κοιλότητας και κάθετα στις παρειές στη μαστοειδή απόφυση (φωτό 43).

Εφαρμόζουμε μια παρατεταμένη πίεση στο πάνω μέρος του έσω κανθού (φωτό 44) και συνεχίζουμε με τον ίδιο ρυθμό (διακεκομμένα και επιφανειακά) πάνω από το φρύδι, κατεβαίνουμε το πόδι της χήνας, καταλήγοντας και πάλι στη μαστοειδή απόφυση (φωτό 45).

Ακολούθως πραγματοποιούμε μερικές θωπείες στο μέτωπο (φωτό 46,47), κυκλικές ανατρίψεις στο πόδι της χήνας (φωτό 48) και στο πάνω μέρος του έσω κανθού, όπου υπάρχουν πολλές νευρικές απολήξεις.

Τελειώνουμε με επιβολές στα μάτια (φωτό 49,50), θωπείες στον στερνοκλειδομαστοειδή και στον θώρακα.

Ενδεικτικά οι χρόνοι εφαρμογής ανά περιοχή είναι:

- Κάθε πόδι σε πρηνή θέση από 10 λεπτά σε ύπτια θέση από 5 λεπτά
- Ράχη 10 λεπτά
- Κάθε χέρι από 5 λεπτά
- Πρόσωπο 10 λεπτά
- Κοιλιά 5 λεπτά
- Αυχένας 5 λεπτά

Προδρομίδης Πρόδρομος

Φυσικοθεραπευτής - Αισθητικός Τ.Ε.Ι. Αθήνας

Διαβάστε ακόμα:

[Αγάθου Beauty & Spa](#)

[Η δράση της Βιταμίνης Α στο δέρμα](#)

[Αρχή σελίδας](#)



[Άρθρα](#)

[Επιλεγμένοι αισθητικοί](#)

[Περιοχή μελών](#)

[Επικοινωνία](#)

[Blogs](#)

[Ποιοί είμαστε](#)

[Πολιτική απορρήτου](#)

[Όροι χρήσης](#)

[Site Map](#)