

Предисловие

I. Косметический массаж лица и шеи

Анатомия лица и шеи мышцы, артерии, вены, лимфатические сосуды и нервы

Показания и противопоказания

Показания

Противопоказания

Подготовка клиента для проведения процедуры

Техника массажа утюжками

Ключевые приемы косметического массажа

Поэтапная техника выполнения массажа лица и шеи

1. Разминание трапециевидной мышцы
2. Спиралевидное разминание края трапециевидной мышцы
3. Поглаживание по ходу лицевой и яремной вен
4. Поглаживание подкожной мышцы шеи
5. Поглаживание лица по основным косметическим линиям
6. Поглаживание мышц лица I
7. Поглаживание круговой мышцы глаза I
8. Поглаживание круговой мышцы глаза II
9. Поглаживание лобной и височной мышц, тройничного нерва
10. Поглаживание лобной и височной мышц
11. Поглаживание мышц лица II
12. Растирание подкожной мышцы шеи и нижней челюсти
13. Круговое растирание мышц лица
14. Растирание мышц носа
15. Круговое растирание лба и щек
16. Круговое растирание мышц глаз
17. Круговое стакато по всему лицу
18. Глубокое круговое растирание мышц лица
19. Поглаживание щечной, жевательной и височной мышц
20. Волнообразная вибрация мышц шеи и подбородка
21. Разминание мышц подбородка
22. Глубокое разминание мышц шеи, подбородка и щек
23. Круговое разминание мышц шеи, подбородка и щек
24. Пластические щипки в области подбородка и щек техника выполнения антивозрастного массажа
25. Круговое разминание мышц лица
26. Поверхностное выщипывание морщин и складок кожи
27. Вертикальные нажимы
28. Легкое поглаживание
29. Подхлестывающее движение
30. Стакато по всему лицу
31. Сглаживающее движение разглаживание
32. Поглаживание подкожной мышцы шеи и мышцы смеха
33. Круговое растирание подкожной мышцы шеи
34. Пластические щипки
35. Веерообразное растирание подкожной мышцы
36. Пиление подкожной мышцы шеи
37. Стакато по двойному подбородку
38. Поглаживание тыльной стороной кисти
39. Нажимы
40. Глубокая фиксирующая вибрация
41. Подхлестывающее движение
42. Попеременное поглаживание

Массажные приемы, используемые при отдельных косметических дефектах

Массаж при широком носе

Массаж при рубцах на лице

Массаж при жирной коже и остаточных явлениях угревой сыпи

Массаж волосистой части головы

I этап

1. Легкое разминание круговой мышцы глаза, мышцы, сморщивающей бровь, и височной мышцы
2. Легкое разминание околушно жевательной фасции и области выхода лицевого нерва
3. Легкое поглаживание лобной и височной мышц

II этап

1. Смещение кожи головы
2. Встречное смещение кожи
3. Спиралевидное разминание лобной, височной и затылочной мышц

4. Поверхностное растирание кожи головы
5. Вибрация поверх волосяного покрова
6. Поглаживание головы от висков и лба к затылку

III этап

1. Спиралевидное разминание
2. Щипцеобразное разминание края трапецевидной мышцы в области сосцевидного отростка

Лимфодренажные техники

Устранение застоя лимфы

II. Гемо лимфо дренажный массаж лица м.л. Стародубцева

Введение

Лимфодренажный массаж

Виды лимфодренажа

Электровоздействие микротоковый лимфодренаж

Прессотерапия

Вакуумный лимфодренаж

Ручной лимфодренаж

Гемолимфодренажный массаж лица

Техника гемолимфодренажного массажа

Дополнительные манипуляции

Подкачка и прокачка

Общая вазоконстрикция

Волнообразная подкачка

Пульсация

Интенсивные вазоконстрикции

Основные манипуляции дренажи

Построение процедуры гемолимфодренажного массажа

III. Глубокотканый массаж лица и головы а. Пелевин

Проработка фасциального шлема

IV. Коррекция миофасциальных структур лица и шеи методом постизометрической релаксации

пир а.с. Иванова

Подготовительная часть

Снятие напряжения с подзатылочных мышц *mm. Suboccipitales*

Постизометрическая релаксация мышц лица

Затылочно-лобная мышца. Лобное брюшко затылочно -лобной мышцы *m. Occipitofrontalisventerfrontalis*

Пир лобного брюшка затылочно лобной мышцы

Мышца, сморщивающая бровь *m. Corrugator supercilii*

Пир мышцы, сморщивающей бровь

Мышца гордецов *m. Procerus*

Пир мышцы гордецов

Круговая мышца глаза *m. Orbicularisoculi*

Пир круговой мышцы глаза

Мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа *m. Levatorlabiisuperiorisalaequenasii*

Пир мышцы, поднимающей верхнюю губу и крыло носа

Большая и малая скуловые мышцы *m. Zygomaticus major, m. Zygomaticus minor*

Пир скуловых мышц

Щечная мышца *m. Buccinator*

Пир щечной мышцы

Круговая мышца рта *m. Orbicularisoris*

Пир круговой мышцы рта

Подбородочная мышца *m. Mentalis*

Пир подбородочной мышцы

Жевательные мышцы

Жевательная мышца *m. Masseter*

Пир жевательной мышцы

Височная мышца *m. Temporalis*

Пир височной мышцы

Латеральная и медиальная крыловидные мышцы *m. Pterygoideuslateralis, m. Pterygoideus medialis*

Пир латеральной крыловидной мышцы

Пир медиальной крыловидной мышцы

Постизометрическая релаксация мышц шеи

Поверхностные мышцы передней группы мышц шеи

Подкожная мышца шеи *m. Platysma*

Пир подкожной мышцы шеи

Грудино ключично сосцевидная мышца *m. Sternocleidomastoideus*

Пир грудино ключично сосцевидной мышцы

Надподъязычные мышцы *mm. suprahyoidei*

Пир надподъязычных мышц

Подподъязычные мышцы *mm. infrahyoidei*

Пир подподъязычных мышц

Глубокие мышцы передней поверхности шеи

Лестничные мышцы *mm. Scalenus*

Пир лестничных мышц

Длинные сгибатели головы и шеи

Длинная мышца головы *m. Longus capitis*

Длинная мышца шеи *m. Longus colli*

Пир длинных сгибателей головы и шеи

Разгибатели головы и шеи

Пир разгибателей головы и шеи

Пир ротаторов головы и шеи

Пир косых мышц головы

V. Шиაცу волосистой части головы, лица и шеи б.в. Киржнер

Проработка волосистой части головы

Проработка лица и шеи

Проработка области глаз

VI. Фейсбилдинг б.в. Киржнер

Что такое фейсбилдинг?

Анатомия красоты

Особенности гимнастики для мышц лица

Упражнения. Комплекс №1

Как правильно выполнять упражнения

Сколько нужно заниматься, прежде чем появятся заметные результаты?

Затылочно лобная мышца лобное брюшко *m. Occipitofrontalisventerfrontalis*

Упражнение 1. Формируем красивый лоб

Височная мышца *m. Temporalis*

Упражнение 2. Тренируем височно глазничную область

Мышца, сморщивающая переносицу *m. Corrugator glabellae*

Упражнение 3. Укрепляем переносицу и лоб

Круговая мышца глаза, глазничная часть *m. Orbicularisoculiparsorbitalis*

Упражнение 4. Разглаживаем кожу под глазами

Круговая мышца глаза, вековая часть *m. Orbicularis oculi pars palpebralis*

Упражнение 5. Убираем морщинки с верхних век

Мышца, поднимающая верхнее веко *m. Levator palpebrae superiors*

Упражнение 6. Предотвращаем опущение верхнего века

Круговая мышца глаза, глазничная часть *m. Orbicularisoculiparsorbitalis*

Упражнение 7. Убираем гусиные лапки

Мышца, поднимающая верхнюю губу *m. Levator labii superioris*

Упражнение 8. Корректируем носогубную складку

Большая скуловая мышца *m. Zygomaticusmajor*

Упражнение 9. Укрепляем верхнюю часть щек и приподнимаем уголки рта

Мышца, поднимающая угол рта, или собачья мышца *m. Levatoranguliorisorcanini*

Упражнение 10. Приподнимаем уголки рта

Мышца смеха *m. Risorius*

Упражнение 11. Укрепляем щеки

Щечная мышца, или мышца трубачей *m. Buccinator*

Упражнение 12. Укрепляем нижнюю часть щек

Круговая мышца рта *m. Orbicularisoris*

Упражнение 13. Делаем губы гладкими и красивыми

Круговая мышца рта *m. Orbicularisoris*

Упражнение 14. Делаем губы чувственными

Подбородочная мышца *m. Mentalis*

Упражнение 15. Придаем подбородку красивую форму

Мышца, опускающая нижнюю губу *m. Depressor labii inferioris*

Упражнение 16. Создаем четкую линию подбородка

Мышца, опускающая угол рта *m. Depressor anguli oris*

Упражнение 17. Придаем подбородку красивую форму

Подкожная мышца шеи *m. Platysma*

Упражнение 18. Укрепляем область шеи и подбородка

Двубрюшная мышца *m. Digastricus*

Упражнение 19. Предупреждаем появление двойного подбородка

Челюстноподъязычная мышца *m. Mylohyoideus*

Упражнение 20. Избавляемся от двойного подбородка
Челюстно подъязычная мышца *m. Mylohyoideus*
Упражнение 21. Предупреждаем появление двойного подбородка
Упражнения. Комплекс №2
Первичный комплекс упражнений
Упражнение 1
Упражнение 2
Упражнение 3
Упражнение 4
Упражнение 5
Упражнение 6
Упражнение 7
Основной комплекс
Упражнение 8
Упражнение 9
Упражнение 10
Упражнение 11
Упражнение 12
Литература