

Masaż SHIATSU

Japoński masaż twarzy z elementami shiatsu (japoński lifting twarzy).

W Japonii, kraju Wschodzącego Słońca, często wykorzystuje się w kosmetyce elementy shiatsu. Oryginalność japońskiego liftingu polega również na pracy z wałeczkami żadowymi. Żady, m.in.: nefryt i jadeit, to kamienie znane od dawna na Wschodzie, szczególnie w Chinach. Już w czasach prehistorycznych wyrabiano z nich, zwłaszcza nefrytu, broń i narzędzia codziennego użytku.

Moda na tzw. "etno – kosmetykę", panująca szczególnie w dobrych gabinetach kosmetycznych i ośrodkach SPA, pozwala klientom odkryć egzotyczne techniki pielęgnacji. Klientka korzystając z takiego zabiegu w pewien sposób udaje się w podróż – element egzotyki sprzyja odprężeniu i relaksacji. Zabiegi takie są też najczęściej bardzo skuteczne, ponieważ opierają się zwykle na sprawdzonych, stosowanych od wieków technikach.

Japoński lifting twarzy dzieli się na trzy etapy: najpierw, nawiązując kontakt ze skórą klientki, wykonuje się ruchy gładzące, następnie ruchy shiatsu, a na zakończenie wykorzystuje się wałeczki żadowe (ostatni etap masażu można wykonać też bez pomocy wałeczków).



dzięki czemu poprawia również stan zdrowia. Określenie "shiatsu" pochodzi z początków ubiegłego wieku mimo, że zabiegi oparte na takich ruchach wykonuje się blisko 4000 lat. "Shiatsu" w języku japońskim oznacza "ucisk palcami". Punkty, które uciskamy nazywane są "tsubo" i znajdują się często

w małych zagłębieniach, mających zwykle rozmiar palca. Shiatsu wykonuje się też przy pomocy innych części ciała: spódów dłoni w zabiegach na twarz, a w zabiegach na ciało przy pomocy łokci, kolan i stóp. W zabiegu na twarz praca opuszkami palców



pozwala precyzyjnie ustalić siłę ucisku i wykonać go w określonym punkcie. W shiatsu stosuje się dwie podstawowe techniki: ucisk i rozciąganie. Podczas całego zabiegu obie dłonie powinny pozostawać w kontakcie ze skórą klientki.

3. ŻADOWE WAŁECZKI

Po ruchach gładzących i shiatsu przechodzimy do pracy z żadowymi wałeczkami, które przesuwamy po dekolcie, szyi i twarzy. Praktyka ta wywodzi się z Chin, gdzie kobiety wykorzystywały wałeczki w codziennej pielęgnacji twarzy – pomagały im one długo zachować urodę i młodość skóry. Technika ta rozprzeczniła się następnie w całej Azji (szczególnie polubiły ją Japonki).

nie polubiły ją Japonki).

Stosowanie żadowych wałeczków doskonale działa na skórę:

- chłód wydzielany przez żad pomaga zamknąć pory;
- wałeczki umożliwiają drenaż limfy, a więc zmniejszają opuchliznę i inne problemy związane z zatrzymywaniem wody (redukcją tzw. worki pod oczami);
- wałeczki poprawiają również mikrokążenie krwi, regularnie stosowane redukują z czasem problemy związane z kuperozą oraz cienie pod oczami;
- technika ta ma działanie liftingujące (dzięki formie wałeczków oraz wykonywaniu ruchów z dołu do góry, od wewnątrz na zewnątrz), spłyca zmarszczki i bruzdy;
- regularne, spokojne ruchy wałeczkami odprężają i uspokajają.

Aby japoński lifting przyniósł jak najlepsze efekty zaleca się kurację 1 - 2 zabiegów tygodniowo, a następnie podtrzymującego jeden zabieg w miesiącu.

Po zabiegu skóra jest doskonale odświeżona, zmarszczki i bruzdy są płytsze a cera rozjaśniona i pełna blasku. Klientka jest odprężona i zrelaksowana – tak więc lepiej się czuje i wygląda.



Mgr Marzena Roman
Masażystka dyplomowana

Opracowano na podstawie materiałów ze szkolenia japońskiego masażu twarzy z elementami shiatsu, które prowadziła Sophie Meyer, znakomity międzynarodowy szkoleniowiec orientalnych technik masażu.