

BEAUTY FORUM

Őszi Beauty
szakkiállítás
2021. 11. 5-6.

Jó lesz újra együtt!

*Bőrszépítő
SHOTok*

**Csipkerózsika
kezelés**

**KAMASZOK
*a kozmetikában***

A márkaválasztás *iránytűje*

↘ MASSZÁZSTECHNIKÁK ↙

DOSSZIÉ

CSODÁLATOS érintésterápia

A MASSZÁZS AZ EMBERISÉGGEL EGYIDŐS – Már az ókorban is masszírozták a testet. Azóta rengeteg irányzat, típus, technika alakult ki. Járjuk egy kicsit körbe, hogy milyen masszázstechnikák alakultak ki az évezredek folyamán napjainkig!

Kozmetikus szakmai ismeretek című könyvében így határozza meg **Bodor Ferencné** a masszázst: „A test szöveteinek kézzel vagy géppel történő megdolgozását masszázsnak nevezzük.” **A tankönyvi megfogalmazás mögött azonban jóval több rejtőzik, hiszen az érintés ereje csodákra képes.** Gondoljunk csak arra, hogy a kisbabák is az édesanyjuk simogató kezének hatására megnyugszanak, elalszanak. Nincs ez a felnőttekkel sem másképp. Kosmetikusként naponta tapasztaljuk, hogy a vendégeink milyen jókat alszanak, pihennek a „kezünk” alatt.

A masszázs hatásai

A masszázs hat a bőrre, a kötőszövetre, az erekre, az izmokra és az idegrendszerre. Fokozódik a hámképzés, felgyorsulnak az anyagcsere-folyamatok, a görcsös izmok elernyednek, felfrissülnek. A zilált idegrendszer is megnyugszik egy jól és szakszerűen végzett masszázst követően.

A masszázs hatására kitágulnak a bőrben található erek, így intenzívebbé válik a sejteket hidratáló, tápláló anyagok felvétele, a salakanyagok elszállítása, ezáltal a bőrkép is javul.

A masszázs fajtái

A Arc-, nyak- és dekoltázmasszázs

A legtöbb vendég igényli a masszázst, ezért kozmetikus munkánk alappillére az arc-, nyak- és dekoltázmasszázs. **Az iskolában hosszú ideig tanuljuk az iskolamasszázst, amit a szalonmunkában továbbfejleszthetünk, a saját egyéniségünkre formálhatunk.** A hatást fokozhatjuk, ha az alapmasszázst kiegészítjük:

1. speciális **szemkörnyék** masszázssal;
2. **fülmasszázzsal**, amely az egész testet stimulálja;
3. **fejbőrmasszázzsal**, ami nyugtató, lazító hatású;
4. **ecsetmasszázzsal**, ami szintén nyugtat, lazít – a finom szőröcskék simogatása kellemes érzés;
5. **karmasszázzsal**, amit a maszk, pakolás hatóidejében végezhetünk, de a masszázsba is beépíthetjük;
6. **féldrágaköves masszázssal**, amelyek elősegítik a relaxációt. A kövecskék energetizálnak, és ha hideg-meleg köveket váltogatunk egy masszázson belül, azzal tovább fokozzuk a bőr tonizálását és a relaxációt.

A masszázsához megfelelő atmoszféra szükséges: egy zajos kabinban nem tud a vendég kellőképpen ellazulni. A csend, a kellemes hőmérséklet, a halk zene, a finom illat, a kényelmes elhelyezkedés a kezelőágyban mind-mind hozzájárul ahhoz, hogy a masszázs **pihentető élmény legyen a vendég számára, és testileg-lelkileg megújulva szálljon ki a kezelőágyból.**

A kabinkezelések során ritkán végzek masszázst önállóan, csak a vendég kifejezett kérésére, mert szeretem kiegészíteni különböző szérumokkal, maszkokkal, pakolásokkal, gépi hatóanyag-bevitellel, hogy a lélek megnyugtatásán túl a bőrt is komplexen ápoljam.

A masszázs ideje alatt a vendég pihen, az idegrendszere megnyugszik, az izmok elernyednek, így a hatóanyagok is jobban hasznosulnak. **A pihenés játékos idejét meghosszabbítandó, szívesen teszek fel a masszázs után alginát- vagy fátymaszkot.** Ezek a maszkok

hatóanyag-tartalmuk révén ápolják, hidratálják, feszesítik a bőrt, a hatóidő alatti további relaxáció egyaránt jó hatással van a vendég lelkiállapotára és bőrére.

Lifting-masszázs

Az évek előrehaladásával megnő a nők igénye, hogy a hatóanyagokkal kiegészített masszázson túl kapjanak valami pluszt, ezért egyre több cég alkotta meg a saját, levédett technikájú **lifting hatású masszázst**. Ezek általában **nem járnak kellemes érzéssel, hiszen a mélyizmokat kell erőteljesen megdolgozni**, hogy a kötőszövet és az izmok is feszebbé váljanak, a megereszkedett területek tónusosabbak legyenek a masszázs végére. A tartós eredményhez rendszeres masszázsra van szükség.

Kézi és gépi masszázs

Masszázst adni és kapni egyaránt jó dolog. Mindennapi munkánk révén mi főleg az előbbit tapasztaljuk. Hiába hasonlóak az alapmozdulatok, mégis **minden masszázs egyedi és megismételhetetlen**, mint az életünk összes átélt pillanata.

■ **A kézi masszázs során energiák áramlanak, amelyek szintén hozzájárulnak a pihenéshez, relaxációhoz.**

■ **A modern kozmetikában lehetőség van gépek által végzett masszázásra is, ami szintén hatékony**, hiszen a különböző hullámformák, impulzustartományok stimulálják az izom- és idegrendszer is, de azt az érzést, amit a kezünkkel nyújtunk, semmilyen gép nem tudja pótolni.

A gépi masszázások közé tartozik a **vákuummasszázs**, amely a köpölyözés elvein alapul. A kezelés hatására fokozódik az anyagcsere, erősödik a kötőszövet, felgyorsul a sejtregenerálódás, ennek következtében rögtön a kezelés után feszebb bőrképet láthatunk, **eltűnnek a szem alatti duzzanatok, kisimulnak a mimikai ráncok.**



A MASSZÁZS ELLENJAVALLATAI

- Mindenféle betegség, lázas állapot.
- Helyi bőrelváltozás, bőrsérülés.
- Keringési zavar, szívelégtelenség.
- Rosszindulatú daganat, kemoterápia.
- Vérzékenység.

Érintésterápia

A masszázs nem képzelhető el érintés nélkül, és tudjuk, hogy az érintésnek mekkora ereje, hatása van a szervezetre.

Szeretnék megemlíteni két módszert, ami valójában nem masszázs, hanem érintésterápia:

1. Animi meditációs energia-masszázs.

– A vendég kiválaszt egy lelkiállapotot (boldogság, kiegyensúlyozottság, lelki béke, nyitottság, elengedés, megértés, türelem stb.), és az 50 perces masszázst után garantáltan a kívánt lelkiállapotba kerül: minden masszázsmozdulatnak lelki célja és helye van, az egész folyamat olyan, mint egy utazás, amin a szakember, mint bölcs vezető viszi végig a vendégét a megtisztuló, elengedő, erőforrással feltöltő folyamaton.

– Anti-aging szempontból is jelentős, hiszen a sejtszintű elengedések, tisztítások látványosan ráncsimító hatásúak.

2/a) Access Bars®

– A fejen található 32 pont, melyek egy adott agyterülethez kapcsolódnak és egy adott életterületért felelősek.

– Amikor a kezelő megérinti az adott pontokat, akkor egy elen-

gedő mechanizmus kapcsol be, ezáltal elengedünk minden olyan érzést, ami tudatosan vagy tudattalanul nyomaszt bennünket.

– A kezelés végére a vendég sokkal nyugodtabb, éberebb, tudatosabb lesz.

2/b) Access Facelift

– Ezt az eljárást az arcon, a nyakon és a dekoltázson végzik, 28-féle különböző energiát alkalmazva, amely sejtszintű DNS-szinten alakítja, formálja át, teremt újra a testet.

– Belsőleg oldja az öregedéssel kapcsolatos hitrendszereket, nézőpontokat, amelyek a külső megjelenésünkre is hatnak – ezáltal visszafordítja az öregedés jeleit.

– Segít megőrizni a fiatalságot. Kisimítja a ráncokat az arcon és a lélekben is. Már egy kezelés után is ráncatlanabb az arc, rugalmasabb a bőr.

B Testmasszázs

A ma létező, nagyon sokféle, kozmetikusok által is végzett testmasszázások közül a teljesség igénye nélkül szeretnék néhányat megemlíteni:

1. Kismamamasszázs

A várandósság alatt változik a test, hát- és csípőfájdalmak merülhetnek fel, elnehezdedhet, vizesedhet a láb. A masszázs ezeket a tüneteket hivatott enyhíteni.

2. Nyirokmasszázs

Rendszeres alkalmazása megszünteti a nyirok pangást, serkenti a salakanyagok elszállítását, ezáltal csökkennek a gyulladáások, gyorsabban regenerálódnak a sejtek, szövetek. Az immunrendszer is stimulálja.

3. Cellulitmasszázs

A cellulit kialakulása függ az öröklött tényezőktől, az életmódtól. Sokszor érinti a vékony testalkatú nőket is.

Célja a vér- és nyirokkeringés aktivizálása, a felhalmozódott salakanyagok eltávolítása.

Kézzel és/vagy géppel végzik, tekercesléssel is szokták kombinálni.

4. **A keleti, ázsiai, óceániai filozófiák az embert test-lélek-szellem egységeként szemlélik, és a masszázsk is ennek jegyében zajlanak. Amellett, hogy mozgásszervi és idegrendszeri problémákat kezelhetünk velük, hatnak a test energiavezetékeire, a meridiánokra, ezáltal az összes szervre. Alkalmazzuk célja az egyensúly helyreállítása, a harmónia megteremtése, az öngyógyító folyamatok serkentése.** Ide tartozik:

- a kínai és
- a Thai masszázsk,
- a shiatsu,
- a yumeiho,
- a Penzel-féle akupunkt masszázsk (APM) és
- az ayurvédikus masszázskok.

5. **Az óceániai masszázskok különleges csoportot képviselnek a masszázskok között,** ezért pár szó róluk részletesebben:

- **Lomi-Lomi:** Hawaii-ról származó, különleges szemléletmódú, simogató, hullámzó technikát alkalmazó masszázskfajta. A gyógyító érintés művészete, amelynek során a masszőrnek

teljes szívével, minden szeretetével kell a páciense felé fordulnia. Hatására oldódnak az érzelmi és fizikai blokkok.

- **Ma-Uri:** harmonizálja a testlélek-szellem egységét. A masszőr az alkarjával dolgozik. Esszenciája a tánc, a hullámzó ritmus és az ezekben rejlő mozdulatok tökéletessége. Feszültségoldó, méregtelenítő, gyógyító hatású.

- + 1. **És még néhány különlegesebb technika:**

- **Lávaköves masszázsk:** nyugtató hatású hideg, vagy serkentő, stimuláló hatású meleg kövekkel végzik. Pozitív energiabevitelről gondoskodik a csakrák (energiaközpontok) mentén.

- **Orosz-tibeti mézes masszázsk:** a méz jótékony hatását használják fel a kézi vákuum-masszázsk technikájával. Salaktalanító, fájdalomcsillapító hatású, reumatikus panaszok, izomgörcs, izomletapadás, nyak-, váll- és hátfájdalmak, ízületi problémák esetén alkalmazzák.

- **Aromaterápiás masszázsk:** az aromaterápia igazi gyógymód a testnek és a léleknek. A felhasznált olajokkal, illóolajokkal különböző problémákat tudunk megoldani azon felül, hogy a meleg olajokkal történő masszázsk kellemes érzetet vált ki.

Relaxáló, stresszoldó hatása mellett erősíti és feszesíti a bőrt. **Figyelem:** a masszázsk előtt érdemes megszagoltatni a tervezett illóolajokat a vendéggel, nehogy valamilyen kellemetlen emléket idézzen fel!

A masszázsk egy csodálatos érintésterápia, szavak nélkül történő, érzelmeket közvetítő kommunikáció, ami megnyugtat, lecsillapít, kiegyensúlyoz. És ez a csoda általunk, a kezeink által történik meg a munkánk során, minden nap. **Ezért is az egyik legszebb hivatás a miénk, kozmetikusoké.**



KÁRÉ ANDREA
kozmetikusmester,
gyakorlati oktató.