

Наталья Сайгина

Самомассаж лица. 12 шагов к красоте.

Пособие с картинками



12+

Наталья Сайгина

**Самомассаж лица.
12 шагов к красоте**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Сайгина Н. Н.

Самомассаж лица. 12 шагов к красоте / Н. Н. Сайгина —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Эта книга написана для любого человека, который умеет читать и хочет выглядеть ухоженно. Делайте массаж себе, делайте друг другу в семье или в приятной компании. Слушайте музыку, окружите себя вкусными ароматами масел. Просто вымойте руки и лицо и начните делать массаж. Выражаю благодарность всем моим учителям, которые с 2005 года давали мне знания в косметологии и раскрывали хитрости любви к человечеству.

© Сайгина Н. Н., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Наталья Сайгина

Самомассаж лица. 12 шагов к красоте

Перед тем, как приступать к массажу, надо вымыть руки, умыть лицо, шею, зону декольте. Уберите волосы, чтобы они не мешали. Сядьте перед зеркалом. Нанесите на кожу скользящее массажное масло или крем. Масла не должно быть много.



Рис.1.

Все движения выполняйте строго по массажным линиям. (Рис.1) Движения рук должны быть синхронными, скользящими. Силу надавливания регулируйте сами по ощущениям. Примерно треть от сильного нажатия на лицо.

Массаж включает четыре основных приёма:

Поглаживание.

Растирание.

Поколачивание.

Плотное прижимание.

Поглаживание – движения пластичные, мягкие, лёгкие. Расслабляют, снимают напряжение.

Растирание и поколачивание оказывает более глубокое воздействие. Улучшаются процессы тканевого обмена и питания, повышается мышечный тонус.

Плотное прижимание улучшает кровообращение, повышает упругость кожи и мышечный тонус.

Номера пальцев: 1-й палец – Большой палец

2-й палец – Указательный палец

3-й палец – Средний палец

4-й палец – Безымянный палец
5-й палец – Мизинец.



Поглаживание лица. Рис. 2.

Первую часть движения выполняем скрещенными руками, левая рука массирует правую половину лица и наоборот. Подушечки первых пальцев (Большой палец) помещаем по обеим сторонам переносицы. Второй, третий четвертый и пятый пальцы фиксируем под нижней челюстью. Медленно, скользящими движениями, подушечки первых пальцев спускаем вниз к уголкам нижней челюсти (под мочкой уха прощупайте надкостницу нижней челюсти), где они встречаются с остальными пальцами. Счёт на 4. Затем ладонную поверхность вторых, третьих, четвёртых и пятых пальцев по боковым поверхностям шеи вниз до её основания. Счёт на 4. Отсюда руки поднимаются к углам нижней челюсти. Счёт на 4. Потом скользят под нижней челюстью до середины подбородка. Счёт на 2. Здесь вторые пальцы располагаются под нижней губой, а остальные пальцы – под подбородком. После этого производим поглаживание по краю нижней челюсти к мочкам ушных раковин. Счёт на 4. Всё повторяем 3 раза. Далее руки перемещаем, то есть правая массирует правую часть лица и наоборот.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.