



MASAŻ TWARZY NOWY SPOSÓB NA MŁODOŚĆ

Skoro da się utrzymać świetną figurę ruchem, ćwiczeniami, masażem, dietą i innymi zabiegami, to przecież z twarzą jest... zupełnie tak samo! Twarzy trzeba tylko pomóc, tak jak pomagamy pośladkom, udom i brzuchowi. Oczywiście twarzą się nie biega, nie tańczy, ani nie robi się serii na siłowni. Ale dla twarzy siłownią jest przede wszystkim masaż, automasaż i gimnastyka (joga) twarzy. Wiedzą o tym od dawna Azjatki.

MASAŻ TWARZY TO NATURALNA, NIEINWAZYJNA METODA na zachowanie młodych i zdrowych rysów. Masaż, wykonywany prawidłowo i regularnie, jest gimnastyką dla tej najbardziej eksponowanej i reprezenta-

cyjnej części ciała, pozwalającą na długo zachować kształt i owal twarzy. Bo to właśnie deformacja tego owalu plus grawitacja (obwisłości) powodują, że nasza twarz wygląda na coraz starszą. Z upływem czasu nasze mięśnie ulegają osłabieniu, a włókna kolagenowe stają się coraz mniej kurczliwe i elastyczne. Masując twarz, powodujemy silne dołtlenie tkanek, polepszamy wymianę wewnątrzkomórkową substancji odżywczych. Wzmagamy regenerację tkanek i utrzymanie prawidłowego napięcia mięśni.

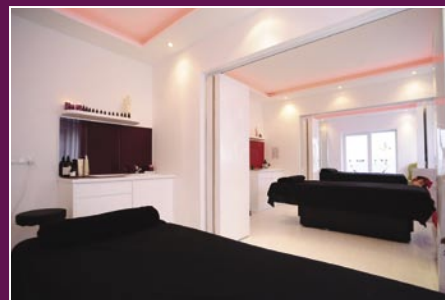
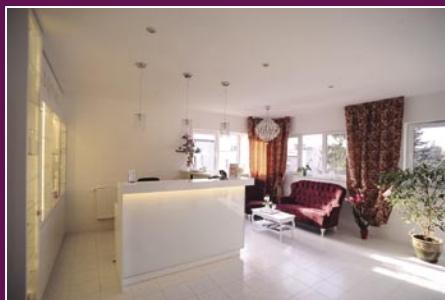
Poza profilaktyką urody, prawidłowo wykonany masaż to także często ratunek dla twarzy opuchniętej – pomaga pozbyć się sińców, worków pod oczami, oznak zmęczenia.

Coraz bardziej dbamy o swoje ciało. Robimy wiele, żeby zachować sprawność i młody wygląd. Coraz powszechniej wiemy, co robić, żeby pozbyć się niechcianych kilogramów, żeby wyglądać atrakcyjnie i młodo. A twarz? Co zrobić, żeby wyglądała młodo mimo upływu lat?



ANNA NOCOŃ

Masażystka, terapeutka, instruktor masażu. Masażem zajmuje się od 2000 roku. Prowadzi w Katowicach gabinet masażu, kosmetyki, Wellness i SPA ANNA NOCON health & beauty. Jest absolwentką Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach. Jako jedna z pierwszych ukończyła z wyróżnieniem Międzynarodową Szkołę Masażu Manualistycznej Aesthetic School dr. Sergieja Shchurevicha oraz Instytut Masażu Tajskiego by Chongkol Ssetthakorn w Tajlandii, w Chiang Mai.



PROSTY AUTOMASAŻ, PO SZKOLENIU I KILKU DNIACH ĆWICZEŃ, można robić samemu w domu. Najczęściej taki regularny domowy automasaż (codziennie ok. 10 minut) jest uzupełnieniem wyspecjalizowanych masażu w gabinecie. Techniki zaawansowanych masażu są trudne, wymagają znajomości anatomii i kosmetyki, a także bardzo sprawnych, wytrzymałych palców i silnych dłoni, szczególnie w nadgarstkach (masaż trwa od 30 do 60 minut).

MASAŻ W PROFESJONALNYM GABINECIE to jednak nie tylko technika – to cały proces odmładzający, w którym równorzędne do techniki role pełnią: diagnoza stanu skóry, dotychczasowa pielęgnacja domowa, stan zdrowia, określenie potrzeb, celów i terminów ich osiągnięcia. Doświadczenie na sobie pierwszego masażu pozwala zbudować świadomość własnej twarzy, mięśni, zdrowia i pojęcia systematyki – zrozumieć, dlaczego masaż jest potrzebny. Istotne jest ustalenie celu: czy chodzi o profilaktykę *anti age*, relaksację, czy może intensywne odmładzanie? Trzeba ustalić, czy jest jakiś termin dla osiągnięcia celu (może to być np. data ślubu, wyjazdu itp.), czy też może ma to być działanie długoterminowe.

ISTNIEJE WIELE RÓŻNYCH RODZAJÓW MASAŻU TWARZY. Ich wybór zależy od tego, co chcemy osiągnąć, a to z kolei często zależy od wieku. Dla pań 40+ częstym celem jest lifting i korekcja owalu twarzy lub nadmiaru

skóry, także spłylenie zmarszczek – służy temu masaż liftingujący, a także modelująco-miotonizujący. Pobudza on produkcję kolagenu i elastyny. Z kolei dla wieku 50+ przeznaczony jest dermoplastyczny masaż twarzy, w którym korekcja modelująca nastawiona jest na zmiany lipodystroficzne w dolnych warstwach twarzy, dokładne opracowanie powiek i stref oczodołów, a także warg. Masaż miorelaksujący ukierunkowany jest na rozluźnienie i detoksykację mięśni znajdujących się w stanie zmęczenia i bolesnego skurczu. Drenaż limfatyczny jest natomiast podstawową

metodą przygotowania przedoperacyjnego tkanek do interwencji plastycznej i rehabilitacji po operacji plastycznej.

Pamiętajmy, że istnieją też pewne przeciwwskazania do wykonywania masażu twarzy, dlatego najpierw konieczne jest zrobienie bardzo dokładnego wywiadu. Takie przeciwwskazania, to na przykład chorobowe zmiany skórne na twarzy, niektóre operacje w obrębie twarzy, szyi, dekoltu czy głowy oraz zabiegi chirurgii plastycznej i niektóre zabiegi medycyny estetycznej.

ROZMOWA Z ANNĄ NOCOŃ

Jak szybko można zauważyć pierwsze rezultaty masażu twarzy?

W zależności od wieku i kondycji mięśni oraz skóry. Im osoba starsza, tym efekty są szybciej widoczne; im młodsza kobieta, tym bardziej mówimy o profilaktyce. Efekt jest widoczny już po pierwszym masażu – większy lub mniejszy, w zależności od kondycji skóry i mięśni. Często podczas pierwszej wizyty masujemy połowę twarzy i pokazujemy klientce natychmiastowy efekt, następnie masujemy drugą połowę dla ogólnego wyrównania. Po każdym masażu twarz wygląda „jak po powrocie z urlopu”: dotlenienie twarzy i usunięcie obrzęków, cieni pod oczami i oznak zmęczenia jest zawsze natychmiastowe.

Wspomaga Pani masaż zabiegami kosmetycznymi?

Połączenie masażu i kosmetyki to prawdziwy luksus dla twarzy. Odpowiednio dobrane, naturalne kosmetyki wprowadzane w skórę w czasie masażu potęgują skuteczność i efektywność masażu. Jesteśmy ambasadorem tej filozofii i promotorem hiszpańskiej marki Alqvimia. Najlepsze do masażu są naturalne oleje tłoczone na zimno.

Czy może być za późno na masaż twarzy?

Nigdy nie jest za późno! Ale oczywiście im wcześniej zaczniemy, tym lepiej. Do każdej indywidualnej klientki dobieram odpowiednie techniki, zależnie od jej potrzeb, wieku i cech: napięcia mięśni, jędrności i sprężystości, gęstości skóry, rodzaju zmarszczek, wcześniejszych ingerencji medycznych, częstotliwości wykonywanych zabiegów i rodzaju kosmetyku. Starzenie się skóry i osłabianie mięśni twarzy są ściśle powiązane z kondycją mięśni barków, szyi i głowy. Na kształtowanie owalu twarzy i proces starzenia duży wpływ mają również szczeka i wady zgryzu, dlatego współpraca z lekarzem stomatologiem ortodontą, zajmującym się stomatologią estetyczną, ma spore znaczenie.



40-733 Katowice, ul. Poleska
mobile: +48 695 888 895
e-mail: anna@annanocon.pl
www.annanocon.pl

