

Masáž hlavy a tváře

Mgr. Ivana Jahoňová

IMITACE MAY

Poloha v sedě

- masírující stojí za zády nebo bokem
- hlava se přikrývá osuškou
- nepoužívají se masážní prostředky
- délka trvání 3-4 minuty

- **Krouživé hnětení**

- stojíme ze strany, masírujeme od čela směrem k rameni, poté druhá strana



Masáž hlavy

- **Bubnování konečky prstů** – po celé hlavě, na temeni, spáncích, záhlaví, cca ½ minuty



Masáž hlavy

- **Příčné a podélné krčení a natahování kůže** – stojíme na levé straně pac., ruce jsou vzdálené na šířku dlaně, trhnutím rukama 2x pokrčíme a ruce od sebe natáhneme kůži



Masáž tváře

Poloha:

- v sedě – zezadu, hlava pac. se opírá o náš hrudník
- v sedě – naproti
- v leže

Průběh:

- od shora, směrem dolů ke spánkům

Masáž tváře

- **Hmatování tváře** – vždy od středu do stran, dvěma nebo třemi prsty, prsty při pohybu zpět jdou bez tlaku, každý hmat 3x opakovat
- **Hmatování tváře** – čtyřmi prsty čelo do obou stran končí se zakroužením na chrámecích; dvěma prsty pod obočím od nosu k dolní části ušnice, dvěma prsty prostor nad horním rtem, dvěma prsty oblast brady až k ústnímu čelisti, čtyřmi prsty oblast krku pod bradou a hmat končí v klíčkových jamkách
- **Hnětení tváře** – palcem a ukazovákem obou rukou formou vlnitého hnětení
 - nadočnicové valy oběma směry, svaly tváře v několika řadách

Masáž tváře

- **Tepání** – jemné bubnování bříšky prstů jedné nebo oběma rukama po celé tváři
- **Chvění vidličkou** – nad očnicemi a pod očnicemi, na bradě a v místě výstupu větví trojklaného nervu
- **Chvění hruškou** – slouží na prochvění ostatních částí tváře
- **Chvění hrtanu** – palcem a ukazovákem; hrtan se prochvěje příčně a podélně

Masáž tváře se může zakončit krátkým vytřením.



Děkuji za pozornost