

# KOSMETICKÁ MASÁŽ

## Dějiny masáže

- původ slova masáž je odvozeno od řeckého slova „massó“ což znamená hnísti, mačkati (v hebrejštině = mašeš, v arabštině= mas, v latině = massa)
- první známky o masáži pochází z Egypta z Ebersova papyrusu (datován do doby 5000 let před N.L.)
- rovněž z číny staré písemné zprávy z kánonu „ Nei Tching SouWen“ , který pravděpodobně napsal Houang-Ti asi 3700 před N.L.
- čínský génius Konfucius (552-479 př.N.L.)vypracoval metodu masáže s prováděním dechové gymnastiky
- řecko a římské hlavní způsob uzdravování a prostředek k tlumení bolesti
- v řecku byli masírováni chlapi od 7 let jako součást voj.výcviku
- císař Publius Aelius Hadrianus ( 76 – 138 před N.L.)zavedl masáž mezi vojáky k udržení tělesné konstrukce, ale hlavně morálky
- masáž se rozšiřovala od arabů k turkům, peršanům.....a byla rozšířena o tepání dubovými či březovými metličkami, různých mastí nebo výtažků z rostlin svařených v oleji nebo smíchané s medvědí, vlčí či jiným lojem.
- počátek 5 stol. před N.L. napsal Hypokrates „otec medicíny“ lékař musí být znalý mnoha věcí, ale bez pochyby i tření ....
- Plinius (římský přírodopisec) se nechával denně třít, aby se mu ulevilo od astmatu
- Júlíus César se nechával denně štípat, aby se mu ulevilo od bolestí hlavy (trpěl epilepsií)
- Avícenus (arabský filozof a lékař 2 stol. N.L.)napsal do Kánonu, že cílem masáže je rozptýlit neplodnou jalovou hmotu obsaženou ve svalech.
- ve středověku se o masáži moc nehovořilo, vzhledem k pohrdání tělesnými požitky
- znovu vzkříšení dochází až v 16 stol. Zasluhou francouzského lékaře Ambroise Parého
- koncem 19.stol.vypracoval Švéd jménem Petr Henrik Ling (1776 – 1839)léčebný postup =švédská masáž

(on sám byl muž často nemocný, malého ducha, ale přesto se vydal na dráhu misionáře, kde se setkal s masáží a jeho pravidelným užíváním se jeho tělesná kondice zlepšila, začal dokonce vyučovat šerm, proto se jí naučil sám a zaučil i svého osobního maséra)

- 1813 byla ve Stokholmu založena první fyzioterapeutická škola, kde masáž tvořila jednu z hlavních osnov

## ÚČINKY MASÁŽE NA CELÝ ORGANISMUS

- ↪ na kůži (vyloučení tuku z mazových žlázek, tím se kůže promastí, zvýšení vyloučeného potu, zrychlení cirkulace krve = lepší zásobení kyslíkem a životu potřebnými látkami, odplavování škodlivin, zvýšení těl.teploty až o 1,5 °C, zarudnutí, stane se vláčnou, pružnou, odolnou proti povětrnostním vlivům)
- ↪ podkožní vazivo (prakticky stejný jako na kůži)
- ↪ klouby (zde se hromadí kys.mléčná, máselná a kreatinin usazují se a dochází k bolestem kloubů, masáž zvyšuje prokrvení tím dochází k okysličení a k rychlému vyplavení těchto škodlivých látek ven)

- ↪ svalstvo kosterní (zlepšuje sva.tonus, prokrvení, odstranění únavných látek)
- ↪ krevní oběh (nepřímo ulehčuje srdeční práci, prohloubí se srdeční stah a zpomalí se jeho činnost, směr hmatu je vždy k srdci)
- ↪ mízní systém (odvádějí se odpadové látky, mikrobiální jedy a různé choroboplodné výpotky)
- ↪ dýchací aparát (prohlubuje se dech a zvyšuje se kapacita plic)
- ↪ zaživací trakt (zvyšuje se chuť k jídlu, při mas. břicha se zvyšuje peristaltika)
- ↪ vylučovací systém (zvyšuje se množství z 1500ml na 2400 ml za 24 hodin, zvýšení se projeví za několik hodin a trvá 3-4dny, odstraňuje z organismu přebytečnou vodu)
- ↪ celkový vliv na lidský organismus (harmonizuje organismus jako celek, při pravidelnosti zlepšuje zdravotní stav spolu s úpravou životního stylu)
- ↪ známe několik druhů masáží:

**BOWENOVA TLAKOVÁ** (metoda se využívá pro různé stavy jako je hučení v uších, bolesti kolen, artritida, ztuhlá ramena, bolesti bederní páteře, alergie, astma, infekce močového měchýře, vysoký nebo nízký krevní tlak, deprese a psychické problémy, ekzémy, bolesti žlučníku, ledvinové a menstruační potíže. Často se uleví lidem s vážnými bolestmi zad a krku už po třech sezeních, zastaví se migrenosní bolesti hlavy a snižují se bolesti kotníků, ramen a kolen. Zlepšuje imunitu, funkci ledvin, snižuje všechny typy bolestí, zklidňuje psychické potíže a potíže se stresem, zlepšuje kloubní potíže, bolesti krku a kloubní záněty. Pomáhá při potížích s dýcháním, ztišuje bolesti způsobené infekcemi močového měchýře, snižuje vysoký krevní tlak a také zlepšuje pούrazové stavy.)

**HOLISTICKÁ** (relaxace, vyladění svalstva, povzbuzení proudění krve v žilách a nasycení tkání kyslíkem. Masáž zároveň podpoří proudění lymfy a zvýší elasticitu kloubního vaziva)

**MOXA** (pomocí moxy (bylinného doutníku) se nahřívají akupunkturální body. Moxování pomáhá stimulovat energii, podporuje imunitní systém)

**KVAŠA** ([Guasha](#) znamená v překladu doslova „seškrabovat vše špatné“. A v tom spočívá i samotná technika masáže. Provádí se speciální destičkou vyrobenou z nefritu nebo z buvolího rohu, kterou se po dráze meridiánů doslova vyškrapují nečistoty a toxiny z těla, **zlepšuje stav srdečně cévního systému**, snižuje krevní tlak a upravuje srdeční rytmus a odstraňuje zadýchávání způsobené onemocněním srdce, blahodárně působí na **nervový systém**: zlepšuje spánek, zmírňuje úzkost a zlepšuje chuť k jídlu, **při nachlazení a zánětu průdušek** snižuje otok bronchiální sliznice, zlepšuje drenážní funkci dýchacích cest a zmírňuje dušnost a kašel, **při zánětu žlučníku** uvolňuje křeče, odstraňuje bolest a zmírňuje pocit nevolnosti, **při osteochondróze** (zkostrnatění chrupavky) pomáhá odstranit otok, bolesti a svalové křeče)

**BAŇKOVÁNÍ** (odstraňuje blokády a ztuhlé svaly, detoxikuje organismus, příznivě působí na lymfatický systém, příznivě ovlivňuje problémy se zažíváním, odstraňuje problémy s močovým měchýřem, přináší úlevu při astmatu, zánětech průdušek, kašli, působí proti otokům a bolestem nohou)

**SPORTOVNÍ** (masáž odstraňující únavu, masáž přípravná, masáž pohotovostní, masáž v přestávkách mezi výkony, léčebná sportovní masáž)

**RELAXAČNÍ** (napomáhá ke zklidnění organismu)

**MASÁŽ AMMA** (uvolnění blokad v oblasti páteře a krčních partií rozprouděna nová životní energie, harmonické pocity a příjemná relaxace)

**MEDOVÁ** (pomáhá při potížích krevního oběhu, alergiích (pokud to není alergie na med), snižuje bolesti při artróze a revmatických onemocněních svalů a kloubů, zmírňuje žaludeční a střevní poruchy, tlumí chronickou rýmu a choroby vedlejších dutin, odstraňuje chronický únavový syndrom, odstraňuje bolesti hlavy, odbourává nervové poruchy všeho druhu, pomáhá při obtížích s usínáním a nespavostí, pomáhá při únavě, pomáhá při menstruačních potížích žen, zmírňuje deprese a stavy slabosti podmíněné stářím, vhodné při zpomaleném zotavování z nemoci, zvláště při jaterních chorobách, poruchách slinivky břišní, slabosti ledvin, po operacích, při poruchách potence a neplodnosti, přispívá k získání vitality a výkonnosti)

**ČÍNSKÁ** (při bolesti - hlavy, šije, kolenou, nohou, zubů nebo bederní bolesti, při necitlivosti v ruce a nohou, při závratích, při zmrzlém rameni, při ischiasu, při žaludečních křečích, při nespavosti, může pomoci při odvykání kouření, při rýmě, kašli, při hučení v uších a hluchotě, při revmatismu)

**THAJSKÁ** (bolesti zad a svalstva, pracovní nebo osobní zátěž, stres, nemožnost účinně relaxovat, atletické sporty, tanec, fyzická námaha, regenerace, rehabilitace, psychosomatická onemocnění)

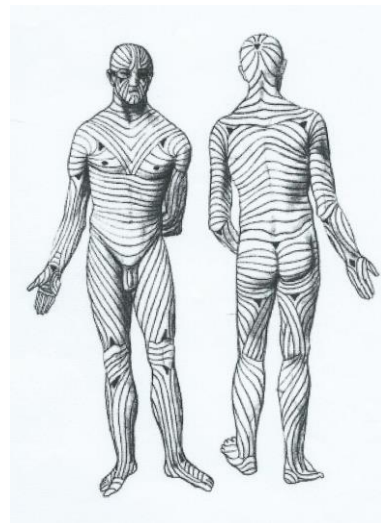
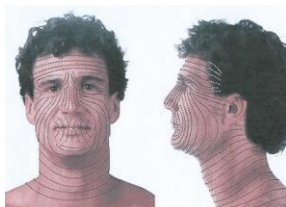
**INDICKÁ** (zbavuje stresu, napětí a odstraňuje migrény. Okysličuje mozek, zlepšuje koncentraci, pomáhá proti depresím a úzkostným stavům. Výrazně vylepšuje stav pokožky hlavy, vlasy jsou po pravidelné masáži hustší, lesklejší a celkově kvalitnější.)

**AJURVÉDSKÁ** (uvolnění svalové tkáně, zbavuje stresu a napětí, vytlačuje škodlivé látky z těla, dostává do těla novou energii, obnovuje životní sílu, zpomaluje proces stárnutí)

**ANTIMIGRENÓZNÍ** ((chiromasáž) je speciální masáž krku a obličeje. Používá speciální hmaty, spojené s lehkou mobilizací páteře, působí na lymfatický, žilní a cévní systém a směřuje k tomu, aby akutní bolesti hlavy, napětí a migrény pominuly v co nejkratší době, prokrvuje masírované části, do kterých tak lépe proudí živiny a zároveň se odplavují škodlivé látky)

### Masáž obličeje

- ❖ je jedním z nejobtížnějších úkonů v kosmetické péči, ale též nejúčinnější
- ❖ nenahradí jí žádný kosmetický přístroj
- ❖ k zvládnutí masáže je potřeba především manuální zručnost
- ❖ masáž může provádět pouze školená kosmetička
- ❖ během ošetření je třeba absolutní klid
- ❖ mimické svaly obličeje mají být uvolněny, oči zavřeny
- ❖ odborná klasická ruční masáž má svou gradační křivku, při níž, se intenzita masážních pohybů stupňuje (jak rychlost, tak tlak), ke konci masáže opět klesá.
- ❖ k masáži je nutno přistupovat individuálně, dle stavu, typu pleti



### Pravidla kosmetické masáže

- ↪ smí provádět pouze školená kosmetička s umytýma rukama bez ozdob, mozolů a poranění, nehty krátce zastřižené nenalakované.
- ↪ silnější masáž působí zklidnění mimického svalstva, čímž se zvýší jeho svalová činnost a tvorba rýh a vrásek.
- ↪ správná masáž sleduje čára štěpnosti kůže, průběh krevních a lymfatických cév, nervů, vrásek a žizev.
- ↪ ruční masáž nemůže být nahrazena masáží pomocí masážních strojků
- ↪ je nejnáročnější o nejobtížnější kosmetický úkon
- ↪ délka masáže obličeje je asi 20 min. bez přerušení (dekolť + 10 minut)
- ↪ rychlé energické pohyby na začátku masáže působí nepříjemně

## Účinky kosmetické masáže

- ☞ působí na vrásky vzniklé únavou (aktivuje výživu, zvyšuje tonus)
- ☞ příznivě působí na nervová zakončení v kůži a tím příznivě ovlivňuje celou nervovou soustavu, provádíme ji tedy v naprostém klidu bez spěchu, neklidu a bez hovoru se Z.
- ☞ zlepšuje prokrvení kůže, zlepšuje přísun kyslíku živin a odplování tkáňového metabolismu (kys. mléčná, která vzniká svalovou činností a působí pocit únavy)
- ☞ z kožního povrchu se mechanicky odstraňují nejstarší rohové buňky, čímž kůže nabývá mladšího vzhledu.
- ☞ odstraňuje mazové zátky
- ☞ urychluje se metabolismus v kůži a tím se snižuje vrstva podkožního tuku
- ☞ příznivý účinek psychický
- ☞ pravidelná masáž může upravit menší oběhové poruchy, zmírnit městnání krve a tkáňového moku i otoky v tkáni
- ☞ propojení nervových vláken může působit i na jiné orgány v těle.

## Masážní přípravky

- ❖ klasické masážní krémy
- ❖ oleje s přidáním éterických spec.olejíčků
- ❖ pouze olej, kakaové máslo nebo CREMOR LENIENS
- ❖ mas. přípravek s přidavkem vit. E, nebo A, popř. vit. E +A

## **KDY SE NESMÍ KOSMETICKÁ MASÁŽ PROVÁDĚT**

- ☹ u mladých lidí je zcela zbytečná
- ☹ u lidí s lupenkou, ekzémem
- ☹ u hnisavého onemocnění (opar, infekční koutky, záněty nervů v obličejí)
- ☹ u pokožky spálené po slunci
- ☹ u srdeční vady
- ☹ u vysokého krevního tlaku
- ☹ u onemocnění štítné žlázy
- ☹ u rizikového těhotenství
- ☹ po plastické operaci PTÓZY (úprava pokleslé kůže)
- ☹ u poškozené krční páteře= vynecháme masáž krku a ramen

## Masáž dle věku

- ☞ suchá pleť – 25 let (většinou bez poklepů a poštipů)
- ☞ normální a smíšená pleť – 30 let
- ☞ mastná pleť- nedoporučuje se klasická masáž (zvyšuje činnost potních a mazových žláz)  
- doporučuje se Jaquetova masáž (používá se pudr)

Technika masáže se stále mění, upravuje a vyvíjí.

Existuje mnoho masážních postupů, které se v kosmetice osvědčily.

Masážní tahy vždy vedou **ze zdola nahoru a od středu ke stranám**.

Masáž začíná lehkými táhlými tahy pohyby dlaní a prstů.

Při masáži pracují obě ruce současně nebo střídavě v pomalejším nebo rychlejším tempu.

## **Tahy masáže obličeje dle Feřteka**

- má 10 masážních fází a 24 tahů
- aktivní a pasivní tahy
- při teleangiektáziích zařazuje po krouživé masáži masáž bodovou
- u křehké, jemné pleti vynecháváme poštipy a poklepy, ale délka masáže se nekrátí!!!!!!

- 1) roztírání krému (3tahy)
- 2) hlazení (7tahů)
- 3) krouživá masáž (3tahy)
- 4) hnětení (1tah)
- 5) tření (1tah)
- 6) vlnění (1tah)
- 7) poštipy (1tah)
- 8) poklepy (1tah)
- 9) vibrace

- ↳ hluboká                   VRCHOL MASÁŽE
- ↳ povrchová (2 tahy)

- 10) uklidnění (4 tahy)



## **Tahy masáže obličeje dle Knoblochová**

- 1) roztírání krému
- 2) hlazení
- 3) kroužkování
- 4) hlubší tření, hnětení
- 5) vlnění
- 6) bubnování
- 7) poklepy            VRCHOL MASÁŽE
- 8) poštipy
- 9) vibrace
- 10) zklidnění s využitím akupresury

### **Tahy masáže dekoltu**

- ↳ skládá se ze 7 fází
- ↳ intenzita stejná jako u masáže krku a obličeje
- ↳ počet fází odpovídá počtu tahů
- ↳ poštipy a poklepy vynecháváme u lidí vyhublých
- ↳ délka úkonu je 10 min

- 1) hlazení
- 2) kroužení
- 3) tření
- 4) vlnění
- 5) poštipy
- 6) poklepy
- 7) povrchní vibrace s přechodem na uklidnění

## Masáž trapézového svalstva

- ☞ provádíme palci obou rukou krouživými a dlouhými tahy
- ☞ účelem je rozmasírování ztuhlého svalstva, způsobené potížením krční páteře
- ☞ tahy jdou od ramenního kloubu směrem ke krku a zpět dlouhým tahem
- ☞ netlačíme prsty na tepny

## Jacquetova masáž

- ☞ je jednou z nejpoužívanějších spec.masáží
- ☞ byla popsána již začátkem století Jacquetem a Leroyem
- ☞ je složena z malých, středních a velkých poštipů
- ☞ používá se převážně u mastné pleti
- ☞ pomáhá při vyprázdnění mazu z mazových žláz
- ☞ používá neindiferentní pudr, mohou být do něj přidány desinfekční složky (septonex..)

### Postup:

- ☞ na dokonale očištěnou pleť se jemně nanese stejnoměrně pudr
- ☞ během úkonu nesmí Z otevřít oči!!!!!!!!!!!!
- ☞ při nanášení pozor na vdechnutí!!!!!!!!!!!!
- ☞ pudr roztíráme hlazením od středu ke stranám
- ☞ poštipy provádíme po celé ploše obličeje směrem od středu ke stranám v jednotlivých řadách, kterými postupujeme směrem nahoru
- ☞ vynecháváme partie kolem očí

Po skončení masáže má Z pocit, že její pleť je hladká, matná, sametová.

## Mikromasáž

- ☞ je ošetření přizpůsobené potřebám pokožky očního okolí.
- ☞ oddaluje proces stárnutí (hlavně tzv.kohoutích stop)
- ☞ zabraňuje tvorbě váček a kruhů pod očima
- ☞ zlepšuje zprůchodňování dutin
- ☞ snižuje nitrooční tlak
- ☞ působí proti únavě očí
- ☞ napomáhá proudění lymfatických tekutin a tím umožňuje vyplavit nahromaděné toxiny.
- ☞ Nprovádíme
  - ☞ u zeleného a šedého zákalu
  - ☞ poranění v okolí očí
  - ☞ ječném zrně, zánětech .....



## Lymfatická masáže

- ☞ **provádíme u zdravých lidí, u nemocných pouze na doporučení lékaře**
- ☞ zlepšují lymfatický a krevní oběh
- ☞ jsou účinné na celulitidu (prevence i léčba)
- ☞ zmírňují otoky
- ☞ snižují bolesti
- ☞ uvolňují svalové změny
- ☞ ulehčí křečovým žilám
- ☞ odvádí vodu
- ☞ ulehčí při revmatismu
- ☞ ulehčí od bolesti kloubů
- ☞ zpevňují pokožku



- ☞ detoxikují tělo
- ☞ na přání lze vetřít speciální přípravky
- ☞ masáž lze provádět u chlapců od 15 let a u děvčat od prvních měsíčků

### Lymforytmická masáž prsou

- ☞ jedná se o masáž na uvolnění mezižebních svalů, napětí na hrudi
- ☞ pročistí lymfatické uzliny
- ☞ vypíná pokožku poprsí

### Manuální lymfodrenáž

- ☞ celková detoxikace těla
- ☞ zlepšuje krevní a lymfatický oběh
- ☞ snižuje otoky - odvádí vodu
- ☞ ulehčí při revmatismu
- ☞ bolesti kloubů
- ☞ ulehčí křečovým žilám
- ☞ vhodné po operacích
- ☞ napomáhá při neplodnosti
- ☞ po operaci prsu – obnoví lymfatický oběh, vyzvedne zapadlé bradavky
- ☞ prevence a ošetření celulitidy



#### **Neprovádí se:**

- ☞ při zvětšené činnosti štítné žlázy
- ☞ u zánětu žil
- ☞ těhotným na celé tělo (po šestinedělí)
- ☞ po prodělání trombozy je třeba angiografie – žilní vyšetření (doporučení lékaře)

Tyto masáže se provádí 3 – 5x blízko po sobě

### Green Press 12 - nohavice

- ☞ lymfodrenážní kalhoty
- ☞ jsou účinné na celulitidu
- ☞ vhodné pro zdravotní problémy (otoky, křečové žíly, bolesti, revma...)
- ☞ znatelně zpevňuje pokožku (nohy, břicho, zadeček)
- ☞ zpevňuje povolené břicho po porodu
- ☞ po sportovní námaze (uvolní přetažené svaly po sportovním výkonu)
- ☞ nově navíc **ruční** otevření **hlavní krční uzliny**, které je velmi důležité pro úplné propojení lymfatického oběhu celého těla

### Green Press 12 - rukáv

- ☞ lymfodrenážní rukáv
- ☞ velmi vhodný po operaci prsou
- ☞ znatelně zpevňuje pokožku
- ☞ doporučená délka procedury celkem 30 minut (15 minut jedna ruka, 15 minut druhá ruka)

## Green Vac

- ☞ tlaková a podtlaková masáž prováděná baňkami - díky různým velikostem baňek můžeme provádět lymfatickou masáž - uvolňuje od bolesti
- ☞ velmi pomáhá proti celulitidě
- ☞ výrazně zpevňuje pokožku těla
- ☞ velmi účinná pro zpevnění břicha, stehen a zadečku
- ☞ hlavní podstata
  - ↳ uvolnění lymfatických cest a podpoření odplavování odpadních látek
- ☞ před vlastní léčbou na pokožku nanese např. anticelulitidní krém a po té použijeme olej, který usnadní proceduru



## **CELULITIDNÍ PROGRAM**

- ☞ podtlaková masáž nohou, hýždí a dalších partií těla
- ☞ různé druhy zábalů
- ☞ krémy proti celulitidě

### **Lymfa (míza)**

- ☞ je tekutina podobná jako krevní plazma, proudí v mízních cévách a obsahuje lymfocyty (buňky, které odplavují škodliviny v těle)
- ☞ prochází mezi mízní uzliny, které fungují jako filtr
- ☞ proudí jen tehdy, když se pohybujeme
- ☞ tok lymfy můžeme ovlivňovat pomocí tlaku a protitlaku, kterým působíme na kůži

## **Celulitida**

- ↳ zánětlivé onemocnění podkožní tkáně, zvětšení tukových buněk v partiích stehen, zadečku, břišní stěny i paží.

## **Příčiny:**

- ↳ ženské vazivo má větší plovací schopnosti než mužské genetické a hormonální dispozice
- ↳ poruchy jater
  - ↳ nezdravý způsob života (sedavé zaměstnání, nedostatek pohybu na čerstvém vzduchu)

## **Pomáhá:**

- ☞ osvojit si pitný režim (voda odplavuje toxiny a čistí tělo)
- ☞ obohatit stravu vlákninou (čerstvé ovoce a zelenina)
- ☞ pohyb (cviky na zpevnění tkání a odbourávání tuků, plavání, jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, rychlá chůze, chůze po schodech)

