

VEIDO MASAŽAI KOSMETOLOGIJOS



V.Vaikšnorienė | S.Čapkauskienė | L.Valatkevičienė



**MEDICINOS FAKULTETAS
KOSMETOLOGIJOS KATEDRA**

V.Vaikšnorienė, L.Valatkevičienė, S.Čapkauskienė

VEIDO MASAŽAI KOSMETOLOGIJOJE

METODINĖ KNYGA

Kaunas, 2018

Apsvarstyta Kauno kolegijos Medicinos fakulteto metodiniame posėdyje, 2017 11 11, protokolo Nr.3. Skirta kosmetologijos ir kineziterapijos studijų programų studentams kaip pagalbiniė mokymo priemonė.

Recenzavo:

Lietuvos Sveikatos Mokslų Universiteto doc. dr. Žibuoklė Senikienė

Kauno kolegijos lektorė, Lietuvos Sporto Universiteto doktorantė, asistentė, žurnalo „Reabilitacijos mokslai“ atsakingoji sekretorė Vaida Šidlauskaitė

Maketavo Giedrius Petraitis

Lietuvių kalbos redaktorė Judita Meiglaitė

Autoriai: V.Vaikšnorienė, L.Valatkevičienė, S.Čapkauskienė

© Kauno kolegija

ISBN 978-9955-27-512-1

TURINYS

PRATARMĖ	5
1. MASAŽO ISTORIJA	7
1.1 Masažas XIX a. Europos medicinoje	7
1.2 Anatomijos ir fiziologijos žinių svarba atliekant masažą	8
2. MASAŽO ĮRANKIAI	9
3. MASAŽO PRIEMONĖS	12
4. PIRMOSIOS MASAŽO TECHNIKOS	14
5. MASAŽO RŪŠYS	16
6. VEIDO ANATOMINIAI YPATUMAI	18
6.1 Veido raumenys (musculi fascei).....	18
6.2 Galvos fascijos.....	23
6.3 Veido kraujagyslės ir inervacija.....	23
6.3.1 Galvos kraujotaka	23
6.3.2 Galvos raumenų ir odos inervacija.....	25
7. FIZIOLOGINIS MASAŽO POVEIKIS ODAI IR ORGANIZMUI	27
8. VEIDO MASAŽO ATLIKIMO TAISYKLĖS.....	28
8.1 Reikalavimai masažo procedūrai.....	28
8.2 Pagrindiniai klasikinių veido masažų judesiai	29
8.3. Klasikinių veido masažų metodikų parinkimas.....	29
8.4. Veido masažų kontraindikacijos	30
9. VEIDO MASAŽŲ RŪŠYS IR JŲ ATLIKIMO METODIKA.....	32
9.1 Gydomasis žakė masažas.....	32
9.2 Kosmetinis veido masažas	34
10. KITOS VEIDO MASAŽO TECHNIKOS.....	44
10.1 Limfodrenažinis veido masažas.....	44
10.2 Vakuuminis masažas	44
10.3 Japoniškas veido masažas kobido	45
10.4 Stangrinantis veido masažas	49
10.5 Belavi masažo technika.....	49
10.6 Masažas su šaltais akmenimis	50
10.7 Indiškasis veido masažas.....	50

10.8 Atgaivinantis ir veidą stangrinantis masažas (nature synergi)	50
10.9 Akupunktūra	51
10.10 Masažas karštais akmenimis	51
10.11 Vulkaniniai akmenys	51
10.12 Aromaterapinis masažas	53
10.13 Savimasažas	54
LITERATŪROS SĄRAŠAS:.....	57

PRATARMĖ

Mokomoji knyga „Veido masažai kosmetologijoje“ skirta kosmetologijos ir kineziterapijos studijų programų studentams. Knygoje iliustruotai pateikiami veido anatomijos ypatumai, apimantys veido raumenų, kraujotakos, limfotakos bei inervacijos sistemas, nes be gerų anatomijos, fiziologijos žinių, teisingai atlikti veido masažą, kuris yra neatsiejama kosmetinių procedūrų dalis, neįmanoma.

Veido masažų technikų, šiuolaikiniame grožį itin vertinančiame pasaulyje, yra labai daug, tačiau klasikinės technikos, patikrintos laiko ir praktikos, yra visų masažų pradžių pradžia. Tad šioje knygoje su filmuotos medžiagos nuorodomis pateikiami detalūs klasikinio masažo technikų – Žake gydomojo ir kosmetinio masažų aprašymai. Todėl tikimės, kad tai padės grožio specialistams bei masažuotojams tobulai išmokti klasikinių veido masažų atlikimo technikas ir nepriekaištingai atlikti procedūras. Klasikinės masažo technikos – visų masažų pradžių pradžia, patikrintos laiko ir praktikos.

Šiuolaikinis specialistas – kosmetologas ir masažuotojas, ypatingai plečiantis SPA paslaugų verslui, siekdamas įsitvirtinti darbo rinkoje turi išmanyti ne tik klasikinės procedūras ir masažus, tačiau gebėti kiekvienam klientui individualiai parinkti tinkamą procedūrą, masažo techniką, mokėti profesionaliai klientui pateikti siūlomo masažo naudą bei tikėtinus rezultatus. Tai ypač aktualu šiandien, kai, smarkiai plečiantis SPA centrai, grožio klinikos, kiti darbdaviai renkasi aukštos kvalifikacijos specialistusdarbuotojus, žengiančius koja kojon su naujovėmis.

Knygoje nurodytos masažo indikacijos ir kontraindikacijos, aprašomos masažo rūšys pagal apimtį, tikslą, masažo priemones, aptariamas masažo poveikis odai ir visam organizmui, pateikiami reikalavimai masažo kabineto įrengimui, kosmetologui ar masažuotojui, supažindinama su masažo istorija, netradicinėmis ir šiuolaikinėmis masažo technikomis.

1. MASAŽO ISTORIJA

Žodis „masažas“ (massage), tikėtina, kilęs iš prancūziškos priesagos – age- ir arabų kalbos žodžio mass aš mašš, kas reiškia „spausti“. Kitas variantas – graikiškasis massein („volioti“) arba senovės žydų mašest („glamžyti, minkyti, tapenti“). Masažas – tai fizioterapijos dalis, kai mechaninio poveikio kūnui būdu organizme sukeliama biocheminiai ir biofiziniai procesai, padedantys atstatyti audinius.

XIX a. viduryje - XIX a. pabaigoje būta įvairių natūralaus gydymo šalininkų. Kai kurie gydytojai buvo tikri, kad mankšta, derinama su tam tikrais masažo elementais, ne tik atgavo dėramą istorinę vietą medicinoje, bet ir teikė daugiau vilčių nei vaistai ar chirurginės operacijos. Vienas iš masažo propaguotojų dr. George Taylor rašė, kad „kad esminiai masažo principai yra natūralūs ir primena nevalingus organizmo judesius, suteikiančius pirminius impulsus virškinimo traktui. Todėl nėra nieko natūralesnio už laiku atliekamo sveiko ir stipraus žmogaus pagalbą silpnesniam“. G. Taylor manė, kad ląstelių judėjimui masažas teikia tokią pačią naudą, kaip ir gydymas judesiais. Vienintelis skirtumas buvo tas, kad masažą ligoniui atliko sveikas žmogus.

Dauguma natūralaus gydymo šalininkų buvo tos nuomonės, kad masažas turėtų būti ne laikomas papildomu gydymo būdu, o traktuojamas kaip svarbi atskira įvairių ligų ir sužalojimų gydymo forma.

1892 m. Kleen rašė: „XIX a. viduryje prasidėjo naujoji mechanoterapijos era. Jos istorija tokia pat įspūdinga, kaip ir visos medicinos istorija: daugiausia pasiekta būtent per tą laikotarpį. Iki to, išskyrus kelių pavienių gydytojų susidomėjimą, mechanoterapija buvo amatininkų, kurie nesuvokė jos tikrosios reikšmės arba nesugebėjo pristatyti moksliniam pasauliui, rankose. Nuo tada ji ėmė daugiau tarnauti mokslui“.

1.1 Masažas XIX a. Europos medicinoje

XIX a. Europoje masažas buvo aprašomas medicinos literatūroje, praktikuojamas kai kurių gydytojų kabinetuose ir dėstomas tam tikrose mokymo institucijose. Jį taikė masažuotojai. Iš pradžių masažas buvo gydomosios mankštos ir gydymo judesiu dalis, bet vėliau palaipsniui ji pradėjo studijuoti ir apie ją rašyti kaip apie atskirą medicinos kryptį - apie grožio terapiją, kosmetologiją tuo metu nebuvo kalbama.

„Didžiojoje Britanijoje masažas atgimė XVIII a. pabaigoje. Daug garsių medikų pradėjo rašyti šia tema ir dėstė savo teorijas. Vienas kraštutinių pažiūrų specialistas teigė, kad atliekant masažą reikia naudoti didelę jėgą. Daugelis specialistų vartojo skirtingą terminiją, turėjo skirtingą požiūrį į jėgos panaudojimą, masažo dažnumą, ritmą ir kitas priemones (pvz., ar naudoti alie-

jų, ar miltelius), paciento padėtį ir gydymo trukmę. Kai kas siūlė trinti sausomis rankomis, kai kas naudojo oda padengtą metalinį trintuvą. Buvo tokių, kurie teigė, kad tai pačiai vietai masažuoti užtenka keturių minučių, kiti sakė, kad masažuoti galima iki keturiasdešimties minučių. Siekiant padidinti masažo prestižą ir reputaciją, jis, kaip gydomosios mankštos dalis, buvo įrašytas į specialistų rengimo programas.

1.2 Anatomijos ir fiziologijos žinių svarba atliekant masažą

XIX a. masažo praktikai – netgi tie, kurie dirbo vadovaujami gydytojo – retai studijavo anatomiją ar fiziologiją. Šios mokslo sritys dažniausiai būdavo paliekamos vadovujančiam gydytojui. Trumpa svarbiausių to meto knygų apie mankštą ir masažą apžvalga, atskleidžia gimnastų ir masažuotojų anatomijos žinių stoką. Gydytojai, pageidaudami aukštesnės kvalifikacijos masažo specialistų, akcentavo bent minimalaus anatomijos mokymo būtinumą, kad masažuotojai susipažintų bent su pagrindiniais jos terminais ir gairėmis. Masažo metodai su anatomija būdavo siejami retai. Anatomija ir fiziologija į masažo mokymo programas įtrauktos tik apie 1925 m.

Viena seniausių anatomijos knygų - *Handbook of Anatom* - pirmą kartą buvo išleista Didžiojoje Britanijoje 1889 m. Ji buvo daug kartų perspausdinta iki paskutinio 1936 m. leidimo. Joje buvo rašoma apie vidurių, chirurginę ir net dantų anatomiją. (dr. James Young ir George Miller).

Anglas gydytojas ir knygos *Gray's Anatomy* autorius dr. Henry Gray (1827-1861) masažą priskiria kategorijai, kuri iki to laiko nebuvo išskirta jokioje medicininėje literatūroje ar knygose apie gydymą judesiu. Tai grindžiama anatomija, fiziologija bei besivystančia neurologija ir motoroenergija.

Kuo daugiau masažuotojas žino apie žmogaus kūno sandarą, tuo geriau jis gali atlikti savo darbą. Plečiantis anatomijos žinioms, buvo aiškiau apibrėžtos ir apibūdintos masažo technikos, masažo meną taikant konkrečioms kūno dalims, žmogaus skausmo priežastims pašalinti. (Dr. John Harvey Kellogg, *The Art of Massage* (1895))

Savikontrolės klausimai:

1. Kada pradėta galvoti, kad anatomija ir fiziologija turėtų papildyti masažo mokymo programas?
2. Kaip žmogaus anatomijos išmanymas sąlygoja masažo specialisto darbo rezultata?

2. MASAŽO ĮRANKIAI

Smithsonian istorijos muziejaus Freer meno galerijoje yra eksponuojamas daiktas, kuris laikomas pačiu seniausiu išlikusiu masažo įrankiu. Nors akivaizdu, jog tas daiktas turėtų būti žmogaus ranka, šis muziejaus eksponatas identifikuojamas kaip neolito amžiaus ritualinis nefritas, išlikęs iš Longshan kultūros Kinijoje valdant Shang dinastijai (apie 2000 – 1500 m. pr. Kr.). „Mokslininkai spėja, kad tai ritualinis – gydymui naudojamas įrankis, sietinas su glotniais masažiniais akmenimis, kurie buvo pašildomi ir dedami ant pavargusių raumenų“. Vis dėlto, nepaisant šios informacijos šaltinio patikimumo, yra žinoma, jog dar daugiau nei tūkstantį metų prieš Shang dinastiją Mesopotamijoje ir Egipte po patepimų, nugremžiant nuo odos aliejų, buvo naudojamos masažo lazdelės, vadinamos *strigils*. Oribasius, Kamenetz atskleidžia, kad „senovės laikais masažas buvo atliekamas plikomis rankomis arba naudojant įvairias medžiagos skiautes ar instrumentus. Audinių sušildymui buvo skirtas šiurkštus audeklas, jis sutelkdavo kraują į gydomą vietą. Instrumentai dažniausiai būdavo ilgi ir ploni, pagaminti iš kaulo, medžio ar metalo. Lazdelės, arba *ferules*, buvo tiesios; *strigils* – lenktos. *Ferule*, tikriausiai, buvo naudojama tapšnoti. *Strigil* buvo naudojamos nuvalyti aliejaus perteklių po maudynių ir masažo bei nugremžti nuo odos sunykusį epitelio sluoksnį.

Pirtyse masažuotojai odai nugremžti po įtrynimo taip pat naudojo *strigil*“. Dally manė, kad *strigil* atsirado Indijoje. Geografas Strabo pažymi, jog Aleksandro Didžiojo valdymo laikais (apie 300 m. pr. Kr.) indai trynimą naudojo itin dažnai. „Mankštindamiesi“, rašo Strabo, „jie labai vertina trynimą, gludina savo kūną juodmedžio lazdelėmis ir kitokiais būdais“. Pasak britų gydytojo William Murrell, senovės kinų medicinoje buvo naudojami įvairūs įrankiai, įskaitant masažo akmenis, nelabai besiskiriančius nuo šiais laikais naudojamų daugybėje SPA centrų visame pasaulyje. Akmenys, dažniausiai nefritas ir marmuras, buvo pašildomi arba atšaldomi. Jie dedami ant kliento, kad sukeltų šalčio ar šilumos efektą, arba naudojami rankomis masažuojant tam tikras kūno vietas. Tapšnojimui buvo naudojamas nestipriai surišų gulgės plunksnų pluoštelis. Rankai pakeisti ir „gydytojo fizinei stiprybei padidinti“ naudota daugybė „masažo lazdelių“: pirštų lazdelė, delno lazdelė, rankų lazdelė, alkūnių lazdelė, kapojimo lazdelė, tapšnojimo lazdelė“. Šiuolaikinės lazdelės gaminamos iš plastmasės ar gumos, o senovėje jos buvo daromos iš bambuko ar šilkmedžio medienos. Taikant gilų spaudimą, pirštus pakeisdavo medinės adatos.

Bishop muziejuje Havajuose galima aptikti keletą archeologinių havajietiško *lomi-lomi* masažo įrankių radinių. Senovėje beveik kiekvienuose havajietiškuose namuose buvo galima rasti dvi priemones – *Laau lomi-lomi* ir gremžtukus. *Laau lomi-lomi* yra kabliai, naudojami savimasažui: nugarai pasikasyti arba paspausti tam tikrus taškus. Havajuose iš gvajavos medžio

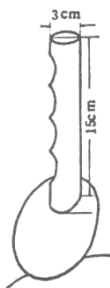
šakos išdrožtų *Lomi-lomi* kabliukų specialiose parduotuvėse galima įsigyti ir dabar. Nesunku gauti ir komercinių modelių, *Backnobber*, *Therance* ir *Body Back Buddy*. Juos ne tik naudoja masažuotojai, bet ir noriai perka plačioji visuomenė. Gremžtukai yra lavos kamuoliukai, kurie, prieš į Havajų salas atvežant muilą, buvo naudojami nuprausti odą po *lomi-lomi* procedūros.

Kinų naudotas masažo įrankis – kuoka, buvo padaryta iš švininės vielos, audinio ir ritinio tvarsčio. Audinys apvyniotas švinine viela, taip suformuojant kuoką, kuri aptvarstoma bintu. XVIII a. Europoje ir Jungtinėse Amerikos Valstijose išrasta daugybė modernesnių masažo „instrumentų“. Buvo trinama iš odos padarytu šepetėliu arba iš plaukų ar šiurkščių vilnonių siūlų nupertomis pirštinėmis. Itin populiarus produktas, pagamintas J. J. Adams kompanijos Brukline, Niujorko valstijoje, buvo pavadintas „banguotu arklio odos šepėčiu“. Šepetys buvo maždaug 40 cm ilgio, turėjo rankeną ir buvo nelygus, kad būtų galima pasiekti įvairias kūno vietas. Ant gražiai išraižytos medinės rankenos priklijuotos etiketės buvo parašyta: „Šio šepėčio trynimo efektas išgaunamas šerių galiukais. Jis daug veiksmingesnis už diržą ar pirštinę ir malonesnis, nes neatskiria dalelių nuo odos paviršiaus.“



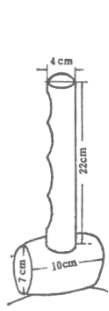
1 pav. Masažo įrankis (modifikuota pagal Calvert, R. N., 2002)

Šiame paveiksle vaizduojama lazdelė su nupjautu viršumi ir įdubomis pirštams, kad būtų patogiu laikyti vienoje rankoje. Ji naudojama maigyti raumenis naudojant lengvą, palaipsniui stiprinamą, spaudimą.

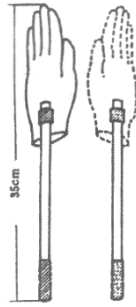


2 pav. Masažo įrankis (modifikuota pagal Calvert, R. N., 2002)

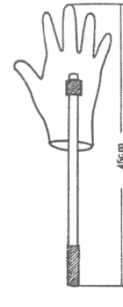
Ši lazda su antgaliu, naudojama viena ar abiem rankomis, skirta raumenų ar kaulų skausmui malšinti.



Šis kūjelis naudojamas dideliam raumenų plotui mankštinti. Dažniausiai naudojamas pilvo bei galūnių raumenų skausmams malšinti.



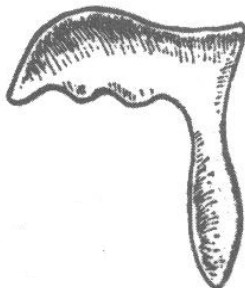
„Kopojimo“ lazdelė, skirta kopojimui ir lietimui. Masažuojant plaštakos ūnu, gydomi nugaros ar galūnių spazmai. Vienu metu gali būti naudojamos dvi tokios pačios lazdelės.



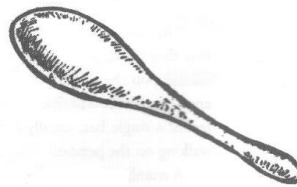
„Glostymo“ lazdelė, skirta tokių didelių plotų kaip nugaros ar pilvas glostymui, pečių sustingimui, virškinimo sutrikimui ar spaudimui gydyti. Vienu metu gali būti naudojamos dvi.

3 pav. Masažo įrankiai (modifikuota pagal Calvert, R. N., 2002)

Čia pavaizduoti 5 tipų kinų masažo prietaisai. Iš daugiau nei tuzino knygų apie kinų masažą tik 1993 m. Pacific View Press išleistoje knygoje *Chinese Bodywork* įdėtos šių neįprastų įrankių nuotraukos su aprašymais. Knygoje aprašomi 13 prietaisų. *Chinese Bodywork*, Berkeley, California, 1993.

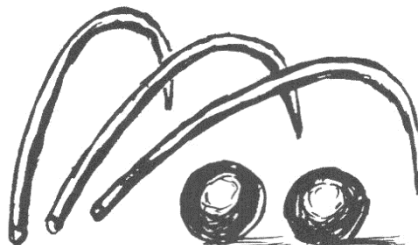


Kiniška medinė adata, pakeitusi pirštus.



Havajietiškos *Lau lomi-lomi* medinės lazdelės yra naudojamos paties daromam nugaros masažui arba norint pasiekti tam tikrus kūno spaudimo taškus. Pradžioje rutuliai buvo iš uolienos ir būdavo naudojami odos šveitimui po *lomi-lomi* procedūrą. Paul A. Lawrence, *Lomi-Lomi Hawaiian Massage* (san Anselmo, 1980).

4 pav. Masažo įrankis (modifikuota pagal Calvert, R. N., 2002)



5 pav. Masažo adatos (modifikuota pagal Calvert, R. N., 2002)

3. MASAŽO PRIEMONĖS

Patys seniausi masažui naudoti tepalai buvo alyvuogių aliejus, šerno riebalai, natūralus mineralinis vanduo ir milteliai. Kai kurie autoritetingi specialistai mano, kad talkas yra tos „Egipto dulkės“, kurias senovės ir viduramžių raštininkai laikė daugelyje pasaulio šalių po maudyinių naudojama gydymo priemone. Nuo seniausių laikų liaupsinamos estetiškos ir gydomosios aliejaus savybės: psalmėse minimas „džiaugsmo aliejus“ ir „spindesio veidui suteikiantis aliejus“. Patarlėse aliejus vadinamas „tepalu ir kvapu širdžiai pamaloninti“. Biblijoje pranašas Izaijas kalba apie „džiaugsmo aliejų.“ Panašiai aliejus buvo aukštinamas ir graikų bei romėnų laikais. Johnson rašo: „Sokrato lūpomis Platonas sako, kad aliejus, kalbant apie jį kaip apie dietos produktą, žmogui reikalingas, ko gero, nemažiau nei kviečiai ir miežiai. Naudojamas išoriškai, jis tampa „skausmo malšintoju“.

Žlugus Romos imperijai apie masažą ir jam naudotus tepalus beveik niekas nerašė, tačiau labai tikėtina, kad tokios tradicinės priemonės kaip talkas, aliejus, kiaulės taukai ir vanduo tebebuvo naudojamos. Nuo 1752 m. Jungtinėse Amerikos Valstijose veikusios seniausios žinomos vaistinės ir parfumerijos parduotuvės, tiekė masažui ir voniai skirtus *Caswell-Massey Talcum* produktus, kurie gaminami iki šiol. Kitas talko produktas – dr. Fehr *Compound Talcum*. Buvo sakoma, kad tie „odai skirti higieniški milteliai“ tinka visokiems odos pažeidimams gydyti, dantims valyti, tvarstyti. Šis produktas pirmiausia buvo reklamuojamas gydytojams ir farmacininkams.

XIX a. – patentuotos medicinos amžius, kai paplito masažo priemonių gamyba. Buvo galima įsigyti daug „naujų“ ir „patobulintų“ tepalų, kuriuos siūlė keliaujantys „daktarai“, greitai įkalbantys pirkti prekę apgavikai, anksčiau pardavinėję neva medicininės paskirties alkoholinius preparatus.

Prieš Amerikos pilietinį karą gamintas preparatas, Minardo tepalas, buvo gaminamas Bostone. Minard sukūrė labai populiarų trynimui, t.y. tik išoriniam naudojimui skirtą 70% alkoholio pagrindo tepalą naudoti „namuose, ligoninėse ir kt.“. Vėliau pagamintas *Larkin's Dermabalm* ir galvos skausmui malšinti skirtas *Hick's Capudine Liquid*. Tvirtinta, kad tas skystas tepalas gydo „neuralgiją, stiprų galvos skausmą, sėdmenų, reumatinius ir periodinius skausmus, nervinį galvos skausmą, pykinimą jūroje ir traukinyje, taip pat peršalimą, gripą bei rūkymo sukeltą stresą“.

Vienas pirmųjų komercinių produktų buvo *Sloan's Liniment*, tokių buteliukų ir dabar galima rasti antikvariatuose ir specializuotuose parduotuvėse. Daugelis jų neturėjo etikečių, tačiau buvo atpažįstami iš užrašo.

Arnikos tinktūra, kurios sudėtyje yra apie 50% alkoholio, buvo skirta nubrozdinimams, sausgyslių patempimui, reumatui ar kitiems skausmingiems negalavimams. Tinktūra dažniausiai buvo pardavinėjama prašmatniuose buteliukuose su įmantriais stikliniais kamščiais. Šitą tinktūrą gydytojai skirdavo dažniau nei tepalus.

Beveik penkiasdešimt metų, nuo pat XIX a. pradžios, vienas labiausiai reklamuojamų produktų Amerikoje buvo *Pompeian Massage Cream*. Dažniausiai jis buvo siūlomas kaip naktinis kremas, šalinantis raukšles ir drėkinantis odą. Šis produktas buvo skirtas ne vien moterims: dalis reklamų buvo nukreiptos į vyrus, ypač į tuos, kurie lankėsi vietinėje vyrų kirpykloje.

Dar pažangesnis sprendimas buvo *The Pompeian* kremas, patobulintas senesnio tipo „sukamojo veido masažo kremas“. Maždaug nuo 1880m. iki 1920 m. sukamojo masažo kremus plačiai naudojo kirpėjai ir grožio salonai. Vėliau juos pakeitė kiti produktai, tokie kaip *Pompeian* kremas, kuris trinant įsigerdavo į odą. Sukamojo masažo kremai būdavo užtepami, o tada nuvalomi.

Beveik visą XX a. praktikai plačiai naudojo parduodamus įprastus alyvų, vynuogių sėklų ir migdolų aliejus. Po 1960 m. atsirado pirmieji komerciniai tepalai, kurių sudėtyje buvo filtruoto ar maišyto aliejaus, o nuo 1970 m. jų rinka išsiplėtė. Šiuolaikiniai preparatai yra aliejaus arba vandens pagrindo gaminiai, kai kurių sudėtyje yra kvapniųjų medžiagų ir eterinių aliejų. Šiais laikais dauguma specialistų naudoja filtruotą aliejų, kurį įsigyja iš tokių masažo produkcijos gigantų kaip *Biotone*. Tapo gana populiariu į įprastų aliejų sudėtį įmaišyti ir eterinio aliejaus, bet eteriniai aliejai tiesiogiai ant kliento odos paprastai nėra naudojami. Dauguma profesionalių masažo specialistų šiais laikais masažui naudoja gamyklose pagamintus preparatus.

Iki šių dienų Graham teiginys apie masažo ir išorinių priemonių taikymą „kiekvienai medžiagai, kurią tik galima įtrinti į žmogaus kūną, priskiriamos nuostabiausios savybės. Vis dėlto tikrąją naudą suteikia būtent tai, kas joms visoms yra bendra, t.y. trynimasis“, išlieka teisingas.

4. PIRMOSIOS MASAŽO TECHNIKOS

Išmokyti daryti masažą vien pasakojant arba duodant apie jį pasiskaityti yra beveik neįmanoma. Tai beveik tas pats, kaip išmokyti žmogų groti fortepijonu vien tik pasakojant ir neprileidžiant jo prie instrumento.

Dr. William Murrell, *Massage as a Mode of Treatment (1886)*

Pirmąsias masažo technikas aprašė Hipokratas: „Trynimas gali atpalaiduoti, sustiprinti, padėti suliesėti. Stiprus trynimas stiprina, švelnus – atpalaiduoja, ilgalaikis – lieknina, vidutinis – storina“. Stiprus trynimas spaudžiant žmogaus kūno audiniams padeda sustiprėti, o švelnus juos atpalaiduoja. Ilgai trinant audiniai silpnėja ir plonėja, o trinant nuosaikiai, audinius galima sutankinti. Specialistai visą laiką siekė išsiaiškinti masažo poveikį priklausomai nuo jo stiprumo ir dažnumo.

Iki XX a. pabaigos buvo suskaičiuoti jau 75 masažo terapijos metodai ir daug kitų sistemų, į kurias masažas įėjo kaip sudedamoji dalis. Metodų įvairovė plėtėsi kartu su žmogiškojo potencialo plėtra 1960 - 1970 m., kai masažui buvo skiriamas vis didesnis dėmesys, sąlygojęs kelias naujoves.

Tobulėjant rankų miklumui ir pagausėjus teorinių žinių, kuriomis vadovaujantis buvo galima tobulėti, masažavimo technika taip pat tobulėjo.

Amma: tradicinis japoniškas masažas, į kurį įeina spaudimas, tempimas ir stuksenimas.

Švediškas arba klasikinis masažas: švedišką masažą apibrėžia penki pagrindiniai judesiai: glostymas, gnaibymas, virpinimas, tapšnojimas ir trynimas.

Esalen masažas: yra labai panašus į švedišką, išskyrus tai, jog jo judesiai yra lėtesni, ritmiškesni ir skirti gerinti kliento emocinę būseną.

Jungiamųjų audinių masažas (arba Bindegewbsmassage): technika skirta jungiamojo audinio dangalui, t.y., tarp raumenų esančiam membranos audiniui.

Cyriax raumenų skaidulų masažas: medicininė raumenų skaidulų masažavimo technika, sukurta anglo gydytojo James Cyriax.

Limfos drenavimas rankomis: lengva procedūra, skirta paskatinti limfos skysčio tekėjimą limfagyslėmis link gaubtinės žarnos, kad būtų pašalintos jame susikaupusios atliekos.

Thai masažas: iš Tailando kilęs masažas yra švediško masažo, tempimo, akupunktūros ir gimnastikos judesių derinys.

Fijian masažas: yra du Fidžio masažo tipai. Pirmasis panašus į havajietišką *lomi-lomi*, o antrasis atliekamas tik pėdomis. Ant paciento ne vaikštoma, o masažuojama pėdomis.

Masažo nauda buvo suskirstyta į tokias kategorijas kaip „fizinė“, „emocinė“ ir „protinė“.

Fizinė nauda: Visiškas atsipalaidavimas ir streso sumažėjimas. Raumenų įsitempimo ir sustingimo sumažėjimas. Raumenų spazmų sumažėjimas. Didesnis sąnarių lankstumas ir platesnė judesių amplitudė, sumažėjęs kraujo spaudimas, geresnė laikysena, ligos prevencija ir sveikatos priežiūra.

Protinė nauda: Sumažėjęs dirglumas, sumažėjusi psichinė įtampa (ramesnis protas), geresnis gebėjimas kontroliuoti ir reaguoti į streso signalus. (Robert N. Calvert, 2002).

Emocinė nauda: Tvirtesnė savivoka, sumažėjęs nerimo lygis, padidėjęs supratimas apie proto ir kūno sąveiką ir lengviau reiškiamos emocijos.

Šiuolaikinėje literatūroje ir teisiniuose aktuose aptinkama daug masažo apibrėžimų, tačiau nėra žinoma apie jokią senovės laikų masažo apibrėžimą. *Northwestern* universiteto sveikatos mokyklos dėstytojos ir gerai žinomos knygos *Massage: Principles and Techniques* autorės Elizabeth Wood ir Gertrude Beard tvirtina, kad „ankstyvojoje medicinos literatūroje nepateikiamas joks išsamus masažo apibrėžimas, yra labai mažai masažo veiklos aprašymų“. Vis dėlto, dar Hipokratas (460-377 pr. Kr.), kuris yra laikomas medicinos tėvu ir žinomas kaip masažo šalininkas, rašė apie trynimo naudą gydant įvairius negalavimus bei jo fiziologinį poveikį: „trynimas atpalaiduoja, siaurina, pastorina, plonina; stiprus trynimas sutraukia, silpnas atpalaiduoja, intensyviai trinant ploninama, o vidutiniškai – minkštinama“. Senovės graikai naudojo techniką, kurią vadino *anatripsis* ir *friectio*. Žodis *anatripsis*, reiškiantis „trinti aukštyn“, masažo istorijoje įvardija pereinamąjį laikotarpį. Prieš Hipokratą pagal šamaniškąją gydymo tradiciją buvo trinama žemyn, link galūnių. Pagal Hipokratą buvo trinama aukštyn, pradedant nuo galūnių ir judant link kūno centro. (Robert N. Calvert 2002)

5. MASAŽO RŪŠYS

Masažas skirstomas vadovaujantis įvairiais požiūriais – *tikslą, apimtį* bei *masažo atlikimo priemones*.

Kosmetinio masažo tikslas – pagerinti atskirų kūno dalių išvaizdą, dažnai – pašalinti kosmetinius defektus. Kai kurie autoriai (N. Bielaja, 1983) kosmetinį masažą laiko higieninio masažo atšaka. Brandžios odos koregavimui dažnai atliekamas masažas, įvairūs šveitimai, injekcinės procedūros, aparatinės metodikos. Masažo technika keičiasi ir tobulėja, jis turi būti individualus ir priklausyti nuo odos būklės, tipo, problemų ir tikslo, kurio siekiama masažu.

1 lentelė. Masažo klasifikacija (sudaryta autoriaus)

	Masažo rūšys	Masažo aprašymas
Pagal tikslą	Higieninis	Atliekamas siekiant profilaktinių tikslų: normalios organizmo veiklos palaikymui, sveikatos stiprinimui bei senėjimo požymių stabdymui.
	Gydymasis	Atliekamas kartu su kitomis masažo rūšimis ir taikomas pažeistoms organizmo funkcijoms atstatyti.
	Sportinis	Atliekamas siekiant pagerinti sportininkų darbingumą, palaikyti jų sportinę formą, prieš treniruotes ar varžybas, po fizinių krūvių bei įtemptos protinės veiklos.
	Kosmetinis	Atliekamas siekiant pagerinti atskirų kūno dalių išvaizdą, pvz., veido, dekoltė zonos, rankų ir kai kuriems kosmetiniams defektams pašalinti.
Pagal apimtį	Bendrasis	Skirtas viso kūno masažavimui, kai iš eilės tam tikra tvarka masažuojamas visas kūnas.
	Dalinis	Skirtas masažuoti atskiroms kūno dalims – veidui, kaklui, nugarai, rankoms ar kitoms kūno dalims.
Pagal atlikimo priemones	Manualinis	Atliekamas rankomis kitam žmogui ar sau (savimasažas).
	Pedialinis	Atliekamas kojomis ir dažniau taikomas Rytų šalių pirtyse, Lietuvoje dažniausiai atliekamas sportininkams.
	Masažas su masažuokliais ar aparatais	Atliekamas įvairiais masažuokliais ir aparatais. Tinka tiek veidui, tiek visam kūnui masažuoti.
	Kombinuotas	Atliekamas, derinant įvairias masažo rūšis pagal naudojamas priemones.

(Finkelšteinaitė, J., et al“ 2008) (Biržinytė-Venckūnienė, K 2008) (Margolina, A., „et al“ 2007)

Savikontrolės klausimai:

1. Kokių tikslų buvo naudojami masažo įrankiai senovėje?
2. Kuo skiriasi masažo priemonės, naudotos senovėje ir naudojamos dabar?
3. Kaip tobulėjo masažavimo technika ir laukiamas rezultatas?
4. Apibūdinkite Hipokrato požiūrį į masažą.
5. Pagal ką klasifikuojamas masažas?
6. Koks kosmetinio masažo tikslas?

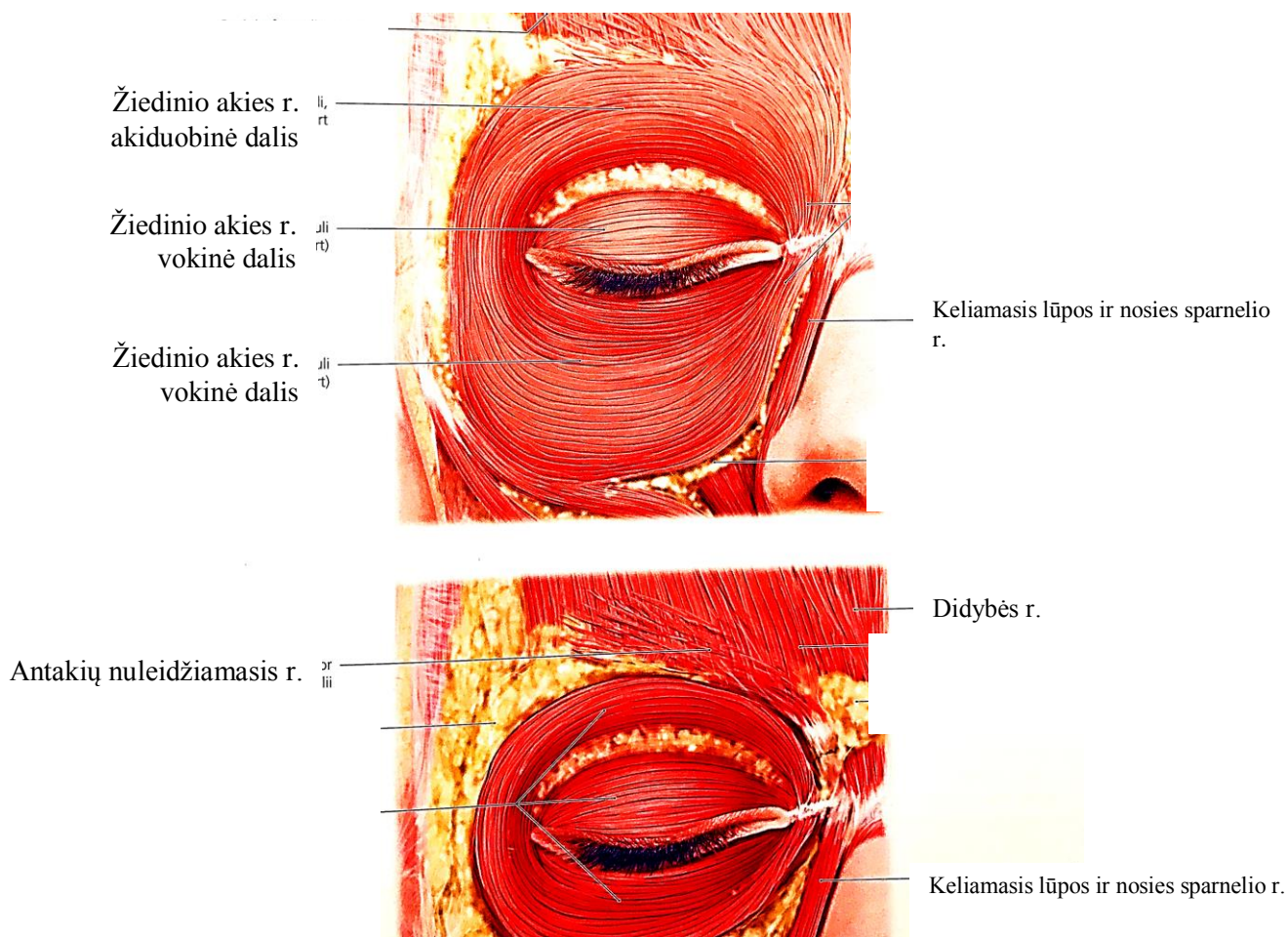
6. VEIDO ANATOMINIAI YPATUMAI

6.1 Veido raumenys (musculi fascei)

Veido raumenys, kitaip nei kiti ruožutieji raumenys, vienu galu tvirtinasi prie fibrozinio veido poodžio sluoksnio. Susitraukdami jie judina veido odą, suteikdami veidui tam tikrą išraišką. Veido raumenys kitaip dar vadinami mimikos raumenimis. Šie raumenys sudaryti iš plonų raumeninių skaidulų pluoštelių, kurių kryptis nulemia raumens formą ir funkciją. Atsižvelgiant į mimikos raumenų lokalizacijos vietą, jie skirstomi į kaukolės skliauto, akių aplinkos, nosies, ausies bei burnos aplinkos raumenis.

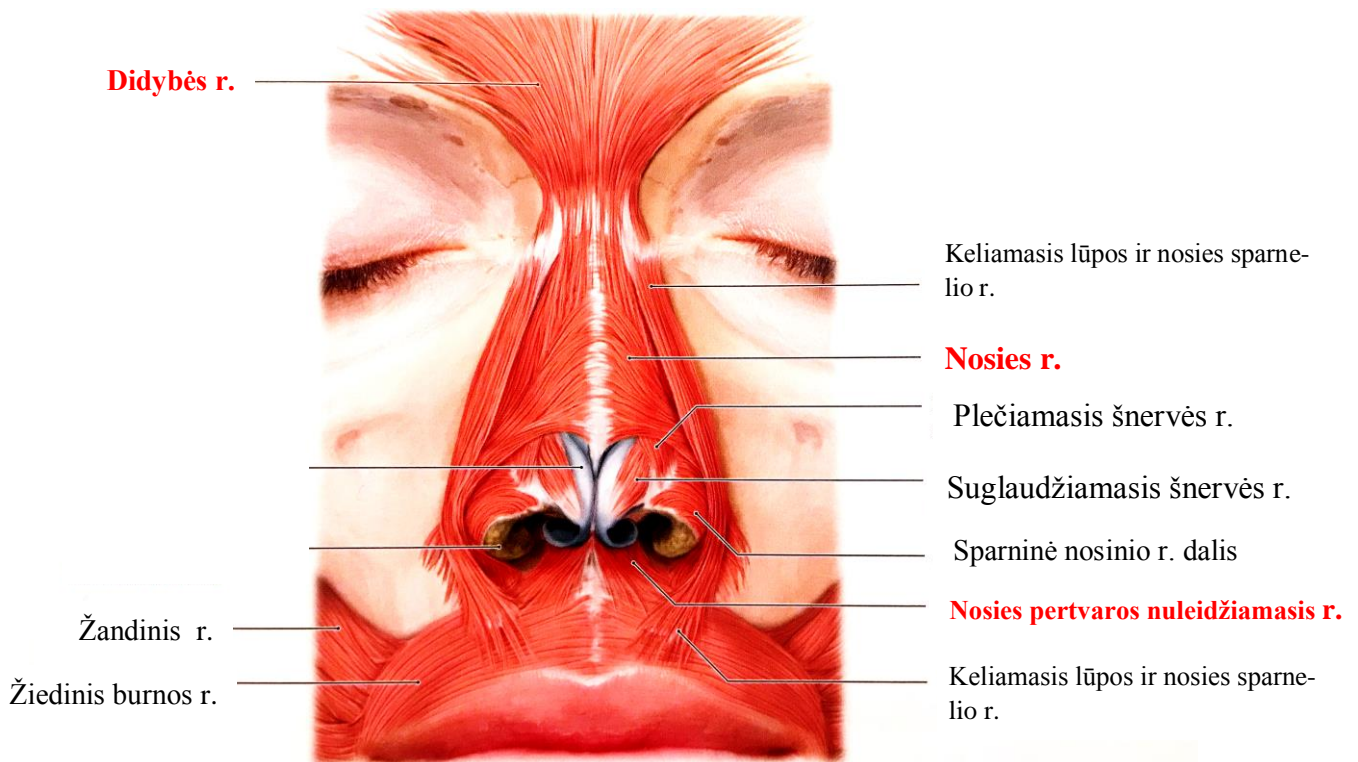
Kaukolės skliauto raumenys. Šie raumenys yra kaukolės skliauto poodyje ir suformuoja antgalvinį raumenį (*m. epicranius*). Antgalvinį raumenį sudaro dvi dalys, vadinamos atskirais raumenimis – tai 1. pakaušinis kaktos raumuo (*m. occipitofrontalis*), turintis du pilvelius – pakaušinį pilvelį (*venter occipitalis*) (pradžia pakauškaulio aukštutinė sprando linija, pabaiga – sausplėvinis šalmas) ir kaktinį pilvelį (*venter frontalis*) (pradžia sausplėvinis šalmas, pabaiga – kaktos bei antakių oda, jo raumens skaidulos persipina su akies žiedinio raumens skaidulomis), tarp kurių įsiterpia kaukolės skliautą dengiantis sausplėvinis šalmas (*galea aponeurotica*) ir 2. smilkininis momens raumuo (*m. temporoparietalis*). Smilkininis momens raumuo yra labai plonas ir silpnas. Kadangi antgalvinis raumuo suformuoja horizontalias raukšles viršugalvyje, pakeičia antakius ir formuoja nuostabos išraišką, todėl sausplėvinis šalmas, kuris yra tvirtai suaugęs su galvos oda, nežymiai slidinėja kaukolės skliautu. Kaktiniai pilveliai susitraukdami, taip pat judina galvos odą. *Kaukolės skliauto raumenis inervuoja veidinis nervas (n.fascialis).*

Akių aplinkos raumenys. Tai žiedinis akies raumuo (*m. orbicularis oculi*), sudarytas iš akiduobinės ir vokinės dalių, antakių sutraukiamasis raumuo (*m. corrugator supercilii*) ir antakių nuleidžiamasis raumuo (*m. depressor supercilii*). Žiedinis akies r. akiduobinė dalis (pradžia kaktikaulio nosinė dalis, viršutinio žandikaulio kaktinė atauga, pabaiga – apsukęs žiedą, grįžta į pradinę vietą) stipriai užmerkia akis, formuoja raukšles šoniniame akies kampe, traukia antakius žemyn, suteikia susirūpinimo išraišką. Vokinė dalis, sudaryta iš blakstienų pluošteklio ir ašarinės dalies, švelniai užmerkia akis miegant ir refleksiškai mirkčiojant. Antakių sutraukiamasis r. (pradžia tarpantakių lankas, pabaiga – antakių oda) sutraukia antakius, traukia juos žemyn ir į vidų, formuoja vertikalias raukšles tarp akių, suteikia susikaupimo išraišką. Antakių nuleidžiamasis raumuo (pradžia kaktikaulio nosinė dalis, pabaiga – kaktos oda) nuleidžia antakius. *Visas dalis inervuoja veidinis nervas (n.fascialis).*



6 pav. Akių aplinkos, nosies raumenys (modifikuota pagal Radlanski & Wesker, 2015)

Nosies raumenys. Šiai grupei priklauso didybės raumuo (*m.procerus*), nosies raumuo (*m. nasalis*), nosies pertvaros nuleidžiamasis raumuo (*m.depressor septi nasi*). Didybės raumuo suraukšlėja odą tarp antakių, jo pradžia nosikauliai ir šoninė nosies kremzlė, pabaiga – kaktos oda tarp antakių. Nosies raumuo turi dvi dalis – skersinę, kuri siaurina nosies „sparnelius“ (šnerves) ir sparinę, kuri plečia šnerves. Nosies pertvaros nuleidžiamasis raumuo taip pat siaurina nosies „sparnelius“. Jo pradžia - viršutinis žandikaulis, pabaiga – nosies pertvara. *Inervuoja veidinis nervas (n.fascialis).*



7 pav. Nosies raumenys (modifikuota pagal Radlanski & Wesker, 2015)

Ausies raumenys. Ausies raumenys yra rudimentiniai. Jie skirstomi į išorinius ir vidinius. Išoriniai yra trys: priekinis ausies raumuo (*m.auricularis anterior*), jis traukia ausies kaušėlį į priekį; viršutinis ausies raumuo (*m.auricularis superior*), traukia ausies kaušėlį aukštyn ir užpakalinis ausies raumuo (*m.auricularis posterior*), traukia ausies kaušėlį atgal. *Inervuoja veidinis nervas (n.fascialis).*

Burnos aplinkos raumenys. Ši raumenų grupė gausiausia. Jie visomis kryptimis judina lūpas, burnos kampus, suformuoja nosinę lūpos raukšlę bei kitas raukšles aplink burną.

Žiedinis burnos raumuo (*m. oricularis oris*) skiriamas į lūpinę (užpildo visas lūpas) ir kraštinę (lūpų raudonio padengtose dalyse) dalis. Prasideda nuo burnos kampo kūgio ir abiejų pusių skaidulos susilieja ties vidurio linija. Žiedinio raumens funkcija – sučiaupia lūpas, suspaudžia jas į vamzdelį. *Inervuoja veidinis nervas (n.fascialis).*

Žando raumuo (*m. buccinator*). Prasideda ties viršutinio ir apatinio žandikaulių dantinėmis ataugomis ir sparnine žandikaulio siūle, o tvirtinasi prie burnos kampų ir lūpų. Žandinis raumuo vienas stipriausių tarp burnos aplinkos raumenų, padeda išpūsti orą pro suspaustas lūpas. *Inervuoja veidinis nervas (n.fascialis).*

Keliamasis viršutinės lūpos ir nosies sparnelio raumuo (*m.levator labii superioris alaeque nasi*). Šio raumens pradžia – viršutinio žandikaulio kaktinės ataugos viršus, pabaiga –

nosies sparno kremzlė ir šoninė viršutinė lūpos dalis. Raumuo plečia nosies „sparnelius“, kelia ir išverčia lūpos šoninę dalį. Inervuoja veidinis nervas (*n.fascialis*).

Keliamasis viršutinės lūpos raumuo (*m. levator labii superioris*). Iš dalies jį uždengia aukščiau aprašytas raumuo. Prasideda nuo viršutinio žandikaulio poakinio krašto, pasibaigia viršutinės lūpos odoje. Šis raumuo kelia viršutinę lūpą ir ją išverčia. Inervuoja veidinis nervas (*n.fascialis*).

Keliamasis lūpų kampo raumuo (*m. levator anguli oris*). Šio raumens pradžia – viršutinio žandikaulio kūno priekinio paviršiaus iltinė duobė, pabaiga - burnos kampo oda. Funkcija – kelia burnos kampą. Inervuoja veidinis nervas (*n.fascialis*).

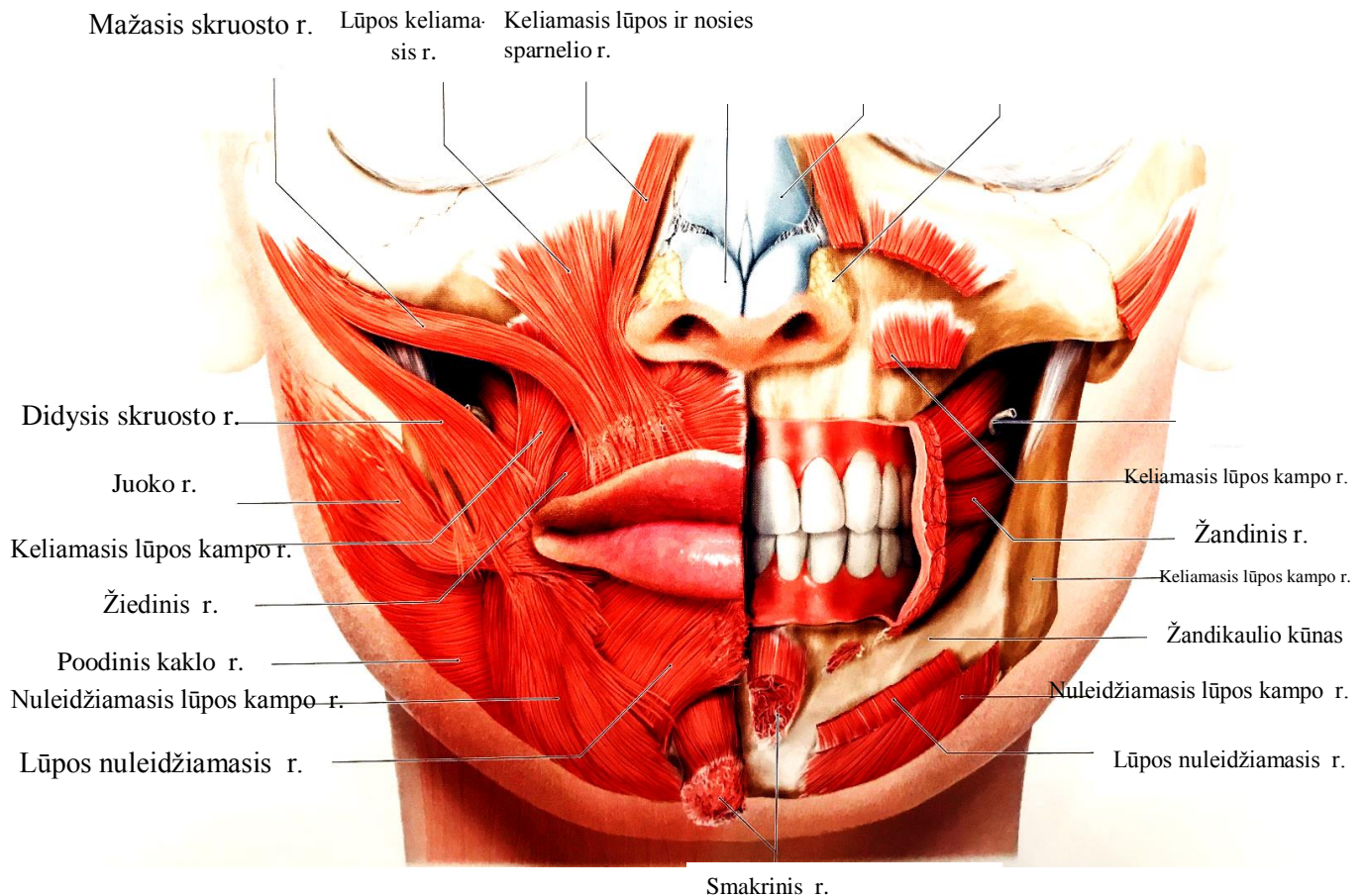
Didysis ir mažasis skruosto raumenys (*m. zygomaticus major et minor*). Abu šie raumenys prasideda nuo skruostikaulio šoninio paviršiaus, didysis skruosto raumuo žemiau mažojo. Didysis raumuo pasibaigia ties burnos kampu, mažasis – ties viršutine lūpa. Mažasis skruosto raumuo kelia viršutinę lūpą, o abu šie raumenys dalyvauja keliant burnos kampą aukštyn ir į šoną. Inervuoja veidinis nervas (*n.fascialis*).

Juoko raumuo (*m.risorius*). Pradžia – kramtomojo raumens fascija, prisitvirtina prie burnos kampo. Šis raumuo traukia burnos kampą aukštyn ir į šoną, taip suformuodamas šypseną. Inervuoja veidinis nervas (*n.fascialis*).

Nuleidžiamasis apatinės lūpos raumuo (*m. depressor labii inferioris*). Prasideda nuo apatinio žandikaulio kūno apatinio krašto, tvirtinasi prie apatinės lūpos odos. Šis raumuo nuleidžia apatinę lūpą. Inervuoja veidinis nervas (*n.fascialis*).

Nuleidžiamasis lūpos kampo raumuo (*m. depressor anguli oris*). Šio raumens pradžia - apatinio žandikaulio įstrižinė linija, pabaiga – burnos kampas. Funkcija – traukia burnos kampą žemyn ir į šoną. Inervuoja veidinis nervas (*n.fascialis*).

Smakro raumuo (*m. mentalis*). Smakro raumuo prasideda nuo apatinio žandikaulio kandžių (žemiau jų) ir baigiasi smakro odoje. Kelia smakro audinius ir sudaro smakro duobutę, formuoja raukšles smakre. Inervuoja veidinis nervas (*n.fascialis*).



8 pav. Burnos aplinkos raumenys (modifikuota pagal Radlanski & Wesker, 2015)

Kramtymo raumenys (musculi masticatorii). Šie raumenys abiem savo galais tvirtinasi prie kaulų, juos inervuoja trišakis nervas (m.trigeminus), jie yra poriniai, prasideda nuo skirtingų kaukolės vietų ir tvirtinasi prie apatinio žandikaulio. Judindami apatinį žandikaulį per smilkininį apatinio žandikaulio sąnarį, atlieka kramtymo funkciją.

Kramtomasis raumuo (m.masseter) yra stipriausias iš kramtomųjų raumenų. Prasideda nuo apatinio skruostikaulio krašto, skruosto lanko ir baigiasi ties apatinio žandikaulio išoriniu kampu. Šis raumuo kelia apatinį žandikaulį. *Inervuoja trišakis nervas (n.trigeminus).*

Smilkininis raumuo (m.temporalis). Pradžia – smilkininkaulio smilkininė duobė, apatinio žandikaulio vainikinė atauga. Tai labai stiprus raumuo, dalyvauja kramtyme keldamas apatinį žandikaulį aukštyn. *Inervuoja trišakis nervas (n.trigeminus).*

Šoninis sparninis raumuo (m. pterygoideus lateralis). Šis raumuo turi dvi galvas – viršutinę ir apatinę, yra posmilčio duobėje, tvirtinasi prie apatinio žandikaulio krumplinės ataugos, sparninės duobės ir smilkinkaulinio apatinio žandikaulio sąnario disko ir kapsulės. Dalyvauja atliekant malamuosius judesius, stumia žandikaulį ir sąnarinį diską pirmyn. *Inervuoja trišakis nervas (n.trigeminus)*.

Vidinis sparninis raumuo (m. pterygoideus medialis). Prasideda nuo pleištakaulio šoninės sparninės ataugos bei gomurikaulio piramidinės ataugos ir tvirtinasi prie apatinio žandikaulio kampo vidinio paviršiaus. Šis raumuo kelia bei stumia į priekį apatinį žandikaulį ir dalyvauja atliekant malamuosius judesius. *Inervuoja trišakis nervas (n.trigeminus)*.

6.2 Galvos fascijos

Smilininė fascija (fascia temporalis) yra smilkinyje. Plona smilkinio oda yra paslankiai suaugusi su šia fascija.

Kramtomąjo raumens fascija (fascia masseterica). Ši fascija iš abiejų pusių dengia kramtomąjį raumenį.

Poausinė fascija (fascia parotidea) – yra kramtomąjo raumens fascijos tęsinys. Ji gaubia poausinę seilių liauką.

Žando raumens ir ryklės fascija (fascia buccopharyngea). Ši fascija dengia žando raumens užpakalinę dalį ir nusitęsia iki ryklės šoninės sienos.

Veido raumenų tonusas ir odos elastingumas tiesiogiai priklauso nuo kraujo apytakos kaklinėje stuburo dalyje. Kiekviena mūsų organizmo ląstelė gauna du pagrindinius signalus savo gyvybinei veiklai palaikyti – elektrinį signalą, ateinantį nervais, ir elektrocheminį, atnešamą krauju. Raumens būklei svarbią reikšmę turi jį supančios kraujagyslės ir nervai, sudarantys glaudžias jungtis su tais raumenimis. Tad svarbu palaikyti normalų kraujagyslių funkcionavimą, maistingųjų medžiagų tiekimą raumenims bei užtikrinti nenutrūkstamą nervinę veiklą, kad raumenys išliktų ilgiau jauni, o raiščiai elastingi.

6.3 Veido kraujagyslės ir inervacija

6.3.1 Galvos kraujotaka

Iš bendrosios miego arterijos (a.carotis communis) išėjusi **išorinė miego** arterija (a.carotis externa) kildama aukštyn šakojasi į priekinę, viršutinę ir užpakalinę šakas. Ši arterija maitina galvos kaulus, minkštuosius audinius, kietąjį smegenų dangalą. Priekinei išorinės miego

arterijos šakai priskiriamos viršutinė skydliaukės (*a.throidea superior*), liežuvio (*a. lingualis*), veido (*a. fascialis*) arterijos. Išskiriamos šios stambesnės veido arterijos šakos: kylančioji gomurio arterija (*a.palatina ascendes*), migdolinė šaka (*ramus tonsillaris*), liaukinė šaka (rami glandulares), pasmakrinė arterija (*a. submentalis*), apatinė (*a. labialis inferior*) ir viršutinė lūpos arterijos (*a. labialis superior*). Užpakalinei išorinės miego arterijos šakai priklauso pakaušio arterija (*a. occipitalis*), sukamojo galvos raumens arterija (*a. sternocleidomastoidea*), užpakalinė ausies arterija (*a. auricularis posterior*). Viršutinei išorinės miego arterijos šakai priskiriamos kylančioji ryklės arterija (*a. pharyngea ascendens*), paviršinė smilkinio arterija (*a. temporalis superficialis*), žandinė arterija (*a.maxillaris*). **Vidinė miego arterija** (*a. carotis interna*), prasidedanti nuo bendrosios miego arterijos, skirstoma į keturias dalis: kaklo, uolinę, akytojo ančio ir smegenų. Ji maitina galvos smegenis. Kaklo dalyje ši arterija neturi šakų ir kyla link kaukolės pamato, kur pakeičia kryptį – iš vertikalios į horizontalią. Dar skirstoma į akinę arteriją (*a. ophthalmica*), priekinę (*a. cerebri anterior*), vidurinę (*a. cerebri media*), priekinę (*a.choroidea anterior*) ir užpakalinę (*a.communicans posterior*) smegenų arterijas. Be vidinės miego arterijos, smegenis dar maitina slankstelinė arterija (*a. vertebralis*).

Vidinė jungo vena (*v.jugularis interna*), stambiausia kaklo vena, surenka kraują iš galvos smegenų venų baseino. Šios venos intakai skirstomi į vidukaukolinius (intrakranijinius) ir nekaukolinius (ekstrakranijinius). *Vidukaukoliniams intakams* priskiriami kietojo smegenų dangalo ančiai (*sinus durae matris*). Atsižvelgiant į galvos smegenų sritis, iš kurių venos surenka kraują, jos skirstomos į paviršines (*vv. cerebri superficiales*) ir giliausias (*vv. cerebri profundae*) didžiųjų smegenų, smegenų kamieno (*vv. trunci encephali*) ir smegenėlių (*vv. cerebelli*) venas. *Nekaukoliniai intakai* - tai galvos ir kaklo venos. Stambiausi galvos intakai - tai veido vena (*v. fascialis*), užžandžio vena (*v. retromandubularis*), sparninis rezginys (*plexus pterygoideus*), ryklinės venos (*vv. pharyngeae*), liežuvio vena (*v. lingualis*), viršutinė ir vidurinė skydliaukės venos (*vv.thyroideae superiores et media*).

Išorinė jungo vena (*v. jugularis externa*) surenka kraują iš kaklo odos ir paviršinių kaklo raumenų. Dar yra priekinė jungo vena (*v.jugularis anterior*), kuri yra nepastovios padėties. Skalpo veninis tinklas turi dar dvi anostomozių rūšis – nuotakines ir dvejinės venas. Nuotakinės venos yra trumpos, skliauto kaulus perveriančios venos. Dvejinės venos yra smegenų skliauto akytosios medžiagos viduje. Jos vienu galu atsiveria į kietojo dangalo venas, kitu – į skalpo venas. Pro nuotakines ir dvejinės venas kraujas nuteka iš kaukolės vidaus į nevidukaukolinius (ekstrakranijinius) veninius baseinus. Tai labai svarbu vienodo vidukaukolinio spaudimo palaikymui. Pro šias anostomozes, į smegenų vidų gali plisti infekcija. Labai svarbu žinoti, kad kaktos srities ir tarpantakio arterijų bei jų bendravardžių venų tinklai yra nekaukolinių ir vidu-

kaukolinių anostomozėjų vieta. Ji yra svarbi ne tik aplinkinei kraujotakai, tačiau, esant tam tikroms sąlygoms, šios anostomozės gali tapti infekcijos plitimo keliu iš kaktos ir veido audinių į galvos smegenis.

Skalpo kraujotaka ir sandaros ypatumai yra tokie: plaukuota oda, storas poodis, prakaito liaukų gausa yra svarbūs bendrajai kūno ir vietinei galvos dalies termoreguliacijai. Smegenys yra jautrios ne tik vidukaukoliam spaudimui, tačiau ir temperatūros pokyčiams. Todėl labai svarbų vaidmenį atlieka refleksiskai reguliuojamas greitas kraujo priplūdimas ir atslūgimas skalpo kraujagyslių tinkluose. Šis reiškinys ir keičia galvos dangalo temperatūrą bei sudaro palankias sąlygas atiduoti šilumą. Gausios prakaito liaukos taip pat aktyviai dalyvauja termoreguliaciniame galvos dangalo procese. Šie du šilumos reguliavimo būdai padeda palaikyti pastovią temperatūrą smegeninės srityje. Čia labai svarbios dvejinės venos, kurios dalyvauja temperatūros mainuose tarp vidukaukolinių ir nekaukolinių venų.

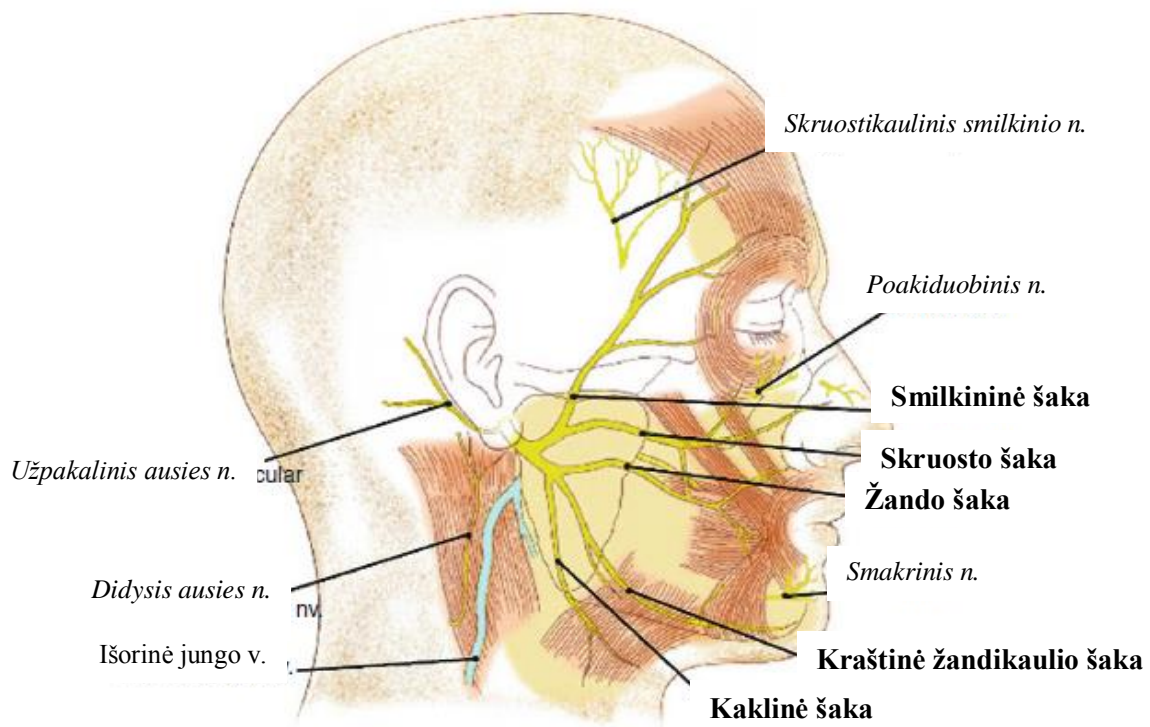
6.3.2 Galvos raumenų ir odos inervacija

Mimikos raumenis inervuoja *veidinis nervas* (n.facialis, CN VII). Veidinio nervo dalis poausinėje liaukoje išsiskleidžia į šakas, kurios sudaro paausinį rezginį. Iš šio rezginio vėduokliška, veido vidurio link, į mimikos raumenis išplinta daug šakų: smilkininės šakos (rr.temporales), skruosto šakos (rr. zygomaticus), žando šakos (rr. bucales), kraštinė žandikaulio šaka (r. marginalis mandibulae). Taip pat atskykla šaka, einanti link kaklo raumenų (link dvipilvio r., ylinio poliežuvinio r. ir poodinio kaklo r.). Veidinio nervo pažeida (susiaurėjęs veidinio nervo kanalas, nervo uždegimas, navikai kaukolės pamate, kaukolės pamato lūžai), sukelia mimikos raumenų paralyžių. Pažeisto nervo pusėje neužsimerkia akis, ašaros teka per veidą, burnos kampas nusileidžia žemyn.

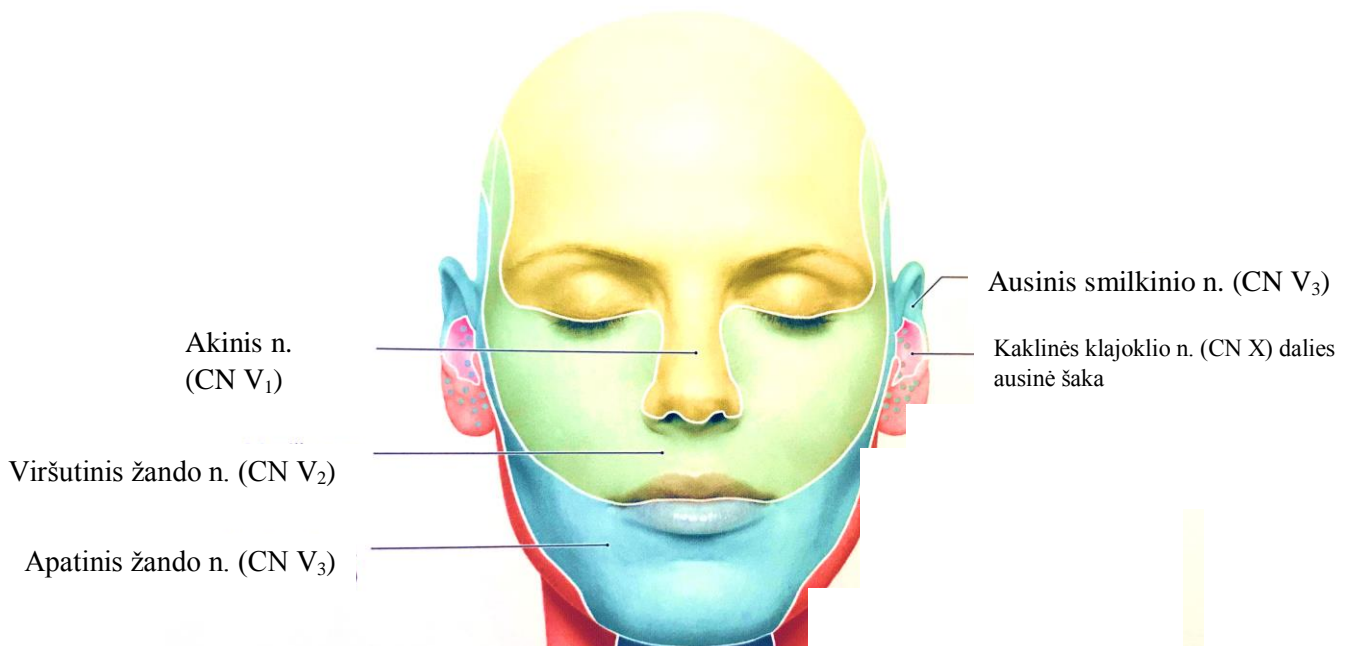
Kramtymo raumenis inervuoja trišakio nervo trečioji šaka – apatinis žando nervas (n.mandibularis).

Galvos odos inervacija. Svarbiausias galvos odos juntamasis inervacijos šaltinis yra trišakis mazgas, esantis ant smilkinkaulio uolos priekinio paviršiaus. Trišakio nervo (n.trigemius, CN V) ataugų periferinės atšakos į galvos odą ir veido ertmių organus sklinda trišakio nervo periferinėmis šakomis – akiniu (n.opthalmicus), viršutiniu žando (n.maxillaris) ir apatiniu žando nervais (n. mandubularis).

Galvos skliauto odą (skalpą) pakaušyje inervuoja nugaros segmentų C2-C3 segmentų nugarinių mazgų neuronai, kurie pakaušio odoje suformuoja didįjį ir mažąjį pakaušio nervus (n.occipitalis major et minor).



9 pav. Veidinis nervas ir jo šakos (modifikuota pagal Prendergast, 2013)



10 pav. Trišakis nervas ir jo šakos (modifikuota pagal Prendergast, 2013)

7. FIZIOLOGINIS MASAŽO POVEIKIS ODAI IR ORGANIZMUI

Masažas, kaip kosmetinė veido procedūra, turi įvairialypį poveikį klientui. Didelis kiekis įvairių masažų technikų sudaro galimybę klientui parinkti tinkamiausią masažo rūšį, priklausomai nuo jo odos individualių poreikių. Veido masažas pati maloniausia kosmetinės procedūros dalis, kuri turi atpalaiduojantį ir stresą mažinantį poveikį. Kosmetiniai masažai ne tik pagerina odos būklę, bet ir pagerina bendrą kliento savijautą (Arroyave ir kt. 2013).

Masažo poveikis yra pagrįstas nervinio ir humoralinio veiksnių sąveika. Atliekant masažą, dirginami odos ir raumenų receptoriai, iš kurių signalas aferentinėmis nervinėmis skaidulomis perduodamas į CNS, o iš ten eferentinėmis skaidulomis į periferiją – raumenis, kraujotakos indus, vidaus organus. Tai sukelia atsakomąsias organų reakcijas: pagreitėja oksidaciniai ir redukciniai procesai, pagerėja raumenų ir odos kraujotaka, pagerėja odos aprūpinimas maisto medžiagomis. Humoralinis veiksnys turi didelę reikšmę organizmo reakcijai į masažą. Odoje susidaro biologiškai aktyvios medžiagos (histaminas, acetilcholinai, noradrenalinai ir kt.), kurios veikia širdies ir kraujagyslių bei nervų sistemas (Кирсанов 2013).

Oda pirmoji patiria masažo poveikį:

- masažo metu nuo odos mechaniškai pašalinamos suragėjusios ląstelės;
- pagerėja odos aprūpinimas deguonimi;
- suintensyvėja prakaito ir riebalinių liaukų veikla, todėl pagerėja natūralus odos drėkinimas ir maitinimas;
- išsiplečia odos kraujagyslės, atsidaro rezerviniai kapiliarai, juose padidėja kraujo apytaka, todėl daugiau suvartojama deguonies ir pagreitėja medžiagų apykaita;
- suintensyvėjusi raumenų kraujotaka, pagerina raumenų tonusą, sustiprinamas veido kontūras;
- padidėjęs kraujo pritekėjimas į odos paviršių, pagerina odos spalvą;
- visi masažo judesiai turi būti nukreipti į artimiausius limfinius mazgus, kadangi odoje yra platus limfinių kapiliarų tinklas. Pagerėjus limfos nutekėjimui sumažėja odos pa-brinkimai, pagerėja toksinų pašalinimas;
- pakilus odos temperatūrai, išsiplečia odos poros, pagerėja masažinės priemonės veikliųjų medžiagų pasisavinimas (Nordmann 2007).

8. VEIDO MASAŽO ATLIKIMO TAISYKLĖS

8.1 Reikalavimai masažo procedūrai

Veido masažas yra labai atsakinga procedūra, todėl svarbu teisingai pasirinkti masažo būdą, formą, priemones. Netinkama masažo technika gali pabloginti odos išvaizdą, pagilinti raukšles, sukelti klientui diskomfortą (Finkelšteinaitė ir kt. 2008).

Atliekant masažo procedūrą, tiek pačiam masažuotojui, tiek patalpai, kurioje masažuojama, keliami šie reikalavimai:

- masažuotojo apranga turi nevaržyti judesių;
- masažuotojo nagai privalo būti trumpi, nelakuoti;
- masažuotojo rankos turi būti šiltos;
- patalpa turi būti šilta;
- kabineto apšvietimas neryškus;
- muzika rami.

Veido masažavimo taisyklės:

- masažuojant veidą, reikia masažuoti kaklą ir dekolte;
- veidas gali būti masažuojamas tik po specialaus paruošimo (veido nuvalymo);
- masažo judesiai turi būti švelnūs, nespaudžiantys ir nestumiantys odos;
- kuo mažesnis odos elastingumas, tuo judesiai turi būti švelnesni;
- abiejų rankų jėga, amplitudė turi būti vienoda;
- klientas turi būti atsipalaidavęs, ramus;
- masažuotojo rankos turi būti šiltos, nagai trumpi;
- masažo metu nekalbama (Finkelšteinaitė ir kt. 2008).

Būtina sąlyga – pradėjus masažą, negalima atitraukti rankų nuo kliento veido. Jeigu iškyla būtinybė, pvz.: papildyti masažinės priemonės – vieną ranką reikia laikyti ant kliento veido.

Pagal odos tipą ir būklę, masažui parenkami specialūs masažiniai aliejai bei kremai, kurie suteikia gerą slydimą.

Išimtis yra gydomasis Žakė masažas, kuris atliekamas naudojant talko miltelius, Propolio pudrą.

8.2 Pagrindiniai klasikinių veido masažų judesiai

Glostymas – tai lengvi, glostantys judesiai, slystantys odos paviršiumi. Jų metu oda nejuda, judesiai lėti, ritmiški. Delnais glostomi didesni paviršiai (skruostai, kaklas, iškirptė, vadinamoji dekolė), o pirštų pagalvėlėmis – smulkesni paviršiai. Glostymas turi raminamąjį ir atpalaiduojamąjį poveikį. Juo pradedami ir baigiami masažai (Finkelšteinaitė ir kt. 2008).

Trynimas – tai intensyvesnis nei glostymas judesys. Masažuotojo ranka ne slysta odos paviršiumi, o juda kartu su oda. Trinti galima prieš ir pagal limfos tėkmę. Trynimas veikia stipriau negu glostymas: jis didina audinių paslankumą ir kraujo pritekėjimą į audinius, gerina jų mitybą. Trynimas gerina raumenų sugebėjimą susitraukti, didina jų tonusą. Trynimas nervų išėjimo į paviršių vietose mažina jų dirglumą (Finkelšteinaitė ir kt. 2008).

Maigymas – dar labiau negu trynimas padidina raumenų tonusą, sustiprina jų susitraukiamąją funkciją. Šis masažo būdas yra tarsi pasyvi raumenų gimnastika. Maigoma išilgai, skersai, spirale. Maigyti reikia pradėti nuo lengvų paviršinių judesių ir tik po kelių seansų pereiti prie labiau energingų. Šis judesys gerina kraujo ir limfos apytaką. Maigymas turi būti atliekamas lėtu tempu: kuo lėčiau maigoma, tuo stipresnis poveikis (Finkelšteinaitė ir kt. 2008).

Vibracija – tam tikro dažnumo ir amplitudės virpesių perdavimas kūno paviršiui. Vibracija veikia ne tik tą vietą, kuri yra masažuojama – ji sklinda tiek į plotį, tiek į gylį, apimdama šalia ir giliau esančius audinius. Vibracija atliekama delniniais plaštakų paviršiais arba pirštų galais masažo pabaigoje, nes ji ypač stipriai veikia audinius (Finkelšteinaitė ir kt. 2008).

Masažiniai judesiai paprastai yra kombinuojami. Atliekant masažą, turi būti laikomasi tam tikrų taisyklių: masažą reikia pradėti švelniais glostomaisiais judesiais, kurie palaipsniui tampa intensyvesni, o užbaigti vėl švelniai ir lengvai. Atskirų judesių kartojimo dažnis yra nevienodas. Kai kurie judesiai kartojami 3-5 kartus, kiti mažiau. Esant poreikiui, judesius galima atlikti ir daugiau kartų, ir stipriau. Negalima masažą pradėti energingai ir staiga nutraukti. Jeigu klientas turi žemą kraujo spaudimą, masažo trukmę reikėtų sutrumpinti (Дрибноход 2010).

8.3. Klasikinių veido masažų metodikų parinkimas

Dažniausiai pasitaikanti klaida – tai netinkamai parinkta masažo metodika. Pavyzdžiui, atliekant procedūrą jaunai normalaus tipo odai, kurios turgoras ir tonusas nepakitę, pasirinktasis plastinis ar modeliujamasis masažas gali sukelti pabrinkimus, nes susikaups per daug tarpląstelinųjų skysčių. Ypač atsargiai reikia parinkti masažo metodikas klientams, kurių oda jautri, sausa, su išsiplėtusiais kapiliarais. (Vaikšnorienė ir kt. 2010).

Masažo metodikos parinkimas priklauso ir nuo kliento amžiaus:

1. Jauno amžiaus (iki 25 metų) žmonėms, kurių odos turgoras ir tonusas normalūs, dažniausiai skiriamas Žakė masažas (esant neaktyviai jaunatvinių spuogų stadijai arba porėtai odai).
2. 28-40 metų klientams, kuriems jau yra prasidėję natūralaus senėjimo procesai, skiriamas klasikinis kosmetinis masažas – kaip profilaktinė priemonė nuo raukšlių veido, kaklo ir iškirptės srities odos tonusui ir turgorui palaikyti.
3. Sulaukus 35-40 metų, senėjimo požymiai pasireiškia aktyviai, todėl rekomenduojami plastinio ir kosmetinių masažų kursai, kuriuos galima derinti.

Masažų kurso klasikinė indikacija yra vietinė limfostazė, kuri pasireiškia audinių pa-brinkimu. Šiuo atveju padeda limfodrenažinis masažas (Vaikšnorienė ir kt. 2010).

8.4. Veido masažų kontraindikacijos

Masažų kontraindikacijos:

- infekciniai ir alerginiai bėrimai (egzemos, piodermijos, pūslelinė ir kt.);
- daugybiniai apgamai ir papilomatoziniai dariniai;
- odos vientisumo pažeidimai;
- trapios paviršinės kraujagyslės;
- po vidutinių ir giliųjų cheminių odos šveitimo procedūrų ir mikrodermabrazijų;
- ūminiai veido nervų neuritai;
- ūminis žandinio ančio uždegimas, sinusitas;
- odos nudegimai (saulės, cheminiai);
- neseniai atliktos veido injekcinės procedūros (per paskutines dvi savaites);
- chirurginės operacijos masažo atlikimo zonoje (per paskutinius du mėnesius);
- bet kokios kraujo krešėjimo sutrikimo formos (Arroyave ir kt. 2013)

Aukštas arba žemas kraujo spaudimas nėra absoliučios kontraindikacijos masažui, tačiau tokiems klientams reikia skirti daugiau dėmesio. Jeigu masažas atliekamas pakankamai energingai, tai klientui, turinčiam aukštą kraujospūdį, gali sukelti galvos skausmą. Po masažo procedūros klientui, turinčiam žemą kraujo spaudimą, gali svaigti galva. Šie klientai neturėtų skubėti atsikelti nuo masažinės kušetės, o sėdėdami ant kušetės krašto pasūpuoti kojas (Arroyave ir kt. 2013)

Onkologiniai susirgimai taip pat nėra kontraindikacijos masažui, tačiau klientas prieš masažų kursą turėtų pasikonsultuoti su gydančiu gydytoju (Arroyave ir kt. 2013).

Savikontrolės klausimai:

1. Kokių faktorių sąveika pagrįstas masažo poveikis odai ir organizmui?
2. Koks masažo poveikis odai?
3. Kodėl masažiniai judesiai veide turi būti nukreipti nuo centro į šonus?
4. Kokia mimikos raumenų išskirtinė savybė?
5. Kokios pagrindinės veido masažo taisyklės?
6. Kaip atliekami ir kokį poveikį turi masažiniai judesiai?
7. Kokios kontraindikacijos masažų atlikimui?

9. VEIDO MASAŽŲ RŪŠYS IR JŲ ATLIKIMO METODIKA

9.1 Gydomasis Žakė masažas

Masažas atliekamas po mechaninio veido valymo ir kitų procedūrų, skirtų riebiai odai, arba kaip savarankiška procedūra. Masažo kursas – 10 procedūrų 2 kartus per savaitę. Masažo trukmė – 5 minutės. Masažui naudojamas talkas, propolio pudra. Masažas susideda iš keturių dalių:

1. Glostymas
2. Maigymas
3. Vibracija
4. Glostymas

Žakė masažo indikacijos:

- riebi seborėja;
- infiltratai ir kiti spuogų (*acne*) liekamieji reiškiniai;
- išsiplėtusios poros;
- raumenų tonuso sumažėjimas.

1. Glostymas: <https://youtu.be/xVxTUrijgPM>

Atliekamas delniniais abiejų rankų paviršiais. Rankos lengvai slenka odos paviršiumi pagrindinėmis masažinėmis linijomis, judesių kryptis nuo veido vidurio link šoninių paviršių. Glostoma masažinėmis linijomis – „aukštais“:

I “aukštas” – antras pirštas po apatine lūpa, likusieji pirštai po apatiniu žandikauliu, rankos slenka iki ausų spenelių;

II “aukštas” – antras pirštas virš viršutinės lūpos, trečias po apatine lūpa, ketvirtas ir penktas pirštai po apatiniu žandikauliu, rankos slenka iki ausies kaušelio kramslio;

III “aukštas” – nuo nosies sparnelių iki smilkinių nuglostome antro-penkto pirštų delniniais paviršiais;

Kakta – ketvirtu pirštu pereinama po akimis ir visais pirštais nuglostoma kaktą. Nusileidžiama šoniniais veido paviršiais. Glostymas kartojamas tris kartus.

2. Maigymas: <https://youtu.be/xVxTUrijgPM>

Maigoma pirmo ir antro pirštų pirmisiais falangais, suimant odą ir poodinius audinius.

I “aukštas” – atliekami 8 judesiai nuo smakro vidurio iki ausų spenelių;

II “aukštas” – atliekami 8 judesiai nuo lūpų kampučių iki ausies kaušelio kramslio;

III “aukštas” – atliekami 8 judesiai nuo nosies sparnelių iki smilkinių .

“Sraigė”:- šoniniais veido paviršiais leidžiamasi žemyn ir skruostų srityje daromas didelis ratas, palaipsniui jį siaurinant (panašu į sraigę), atliekama 16 judesių.

Nosis – antru ir trečiu pirštais keturis kartus trinama nosies sparneliai ir nosies šaknis;

Kakta – maigoma II-V pirštais, judesių kryptis - nuo antakių linijos link plaukų augimo linijos ir nuo kaktos vidurio link smilkinių.

Maigymas kartojamas tris kartus.

3. Vibracija: <https://youtu.be/xVxTUrijgPM>

Kaip ir maigyme, oda ir poodiniai audiniai suimami tarp pirmo ir antro piršto ir atliekamas vibracinis judesys. Judesiai atliekami I, II ir III “aukštuose” po aštuonis judesius. Vibracija kartojama tris kartus.

4. Glostymas: <https://youtu.be/xVxTUrijgPM>

Atliekamas delniniais abiejų rankų paviršiais. Rankos lengvai slenka odos paviršiumi pagrindinėmis masažinėmis linijomis, judesių kryptis nuo veido vidurio link šoninių paviršių. Glostoma aukštais:

I “aukštas” – antras pirštas po apatine lūpa, likusieji pirštai po apatiniu žandikauliu, rankos slenka iki ausų spenelių;

II “aukštas” – antras pirštas virš viršutinės lūpos, trečias po apatine lūpa, ketvirtas ir penktas pirštai po apatiniu žandikauliu, rankos slenka iki ausies kaušelio kramslio;

III “aukštas” – nuo nosies sparnelių iki smilkinių nuglostoma antro-penkto pirštų delniniais paviršiais;

Kakta – ketvirtu pirštu pereinama po akimis ir nuglostoma kakta. Nusileidžiama šoniniais veido paviršiais. Glostymas kartojamas tris kartus. Masažo atlikimo metodika pateikta pagal Vaikšnorienė ir kt. (2010).

Savikontrolės klausimai:

1. Kokios indikacijos gydomajam Žakė masažui?
2. Su kokiais priemonėmis atliekamas šis masažas?
3. Kokia masažo trukmė?
4. Kokios kontraindikacijos masažui?
5. Su kokiais kosmetinėmis procedūromis ir metodikomis galima naudoti Žakė masažą?

9.2 Kosmetinis veido masažas

Indikacijos kosmetiniam masažui:

- Kaip profilaktinė priemonė priešlaikiniam senėjimui;
- Sausa oda;
- Raukšlės, pabrinkimai;
- Sumažėjęs odos elastingumas ir stangrumas.

Masažas atliekamas 2 kartus per savaitę, kursas 10-20 procedūrų. Jo trukmė – 15 minučių. Masažui naudojama masažiniai kremai arba aliejai, kurie suteikia gerą slydimą. Masažas susideda iš keturių dalių.

I dalis

1. Nutekėjimas – judesiai, gerinantys kraujo nutekėjimą venomis: II-V pirštų delniniai paviršiai fiksuojami po apatiniu žandikauliu, nykščių pagalvėlėmis braukiama nuo nosies šaknies link apatinio žandikaulio krašto, II-IV pirštais nuglostomas I „aukštas“, visų pirštų delniniais paviršiais nusileidžiama žemyn kaklo šoniniais paviršiais iki krūtinkaulio vidurio, apkabinami pečiai ir iš nugaros pusės kylama iki ausų spenelių. Judesiai kartojami 3 kartus.

<https://youtu.be/zY45653z898>

2. Kaklo glostymas – atliekamas visų pirštų delniniais paviršiais nuo krūtinkaulio vidurio slenkama iki pečių juostos, apkabinami pečiai ir iš nugaros pusės kylama iki ausų spenelių, tada link smakro vidurio (II pirštas po apatine lūpa, o III-V pirštai po smakru) ir vėl grįžtama iki ausų spenelių. Kartojama 3 kartus.

<https://youtu.be/zY45653z898>

Smakro glostymas – nuo krūtinkaulio slenkama iki pečių juostos, apkabinami pečiai ir iš nugaros pusės kylama iki ausų spenelių, tada II pirštai uždunami virš viršutinės lūpos, III pirštai-po apatine lūpa, IV-V pirštai-po smakru ir grįžtama iki ausų kaušelių kramšlių. Kartojama 3 kartus.

<https://youtu.be/zY45653z898>

4. Banguojantis žiedinio burnos raumens ir skruostų glostymas – kairės rankos II-V pirštai fiksuojami prie kairiojo žandikaulio kampo, dešinės rankos II-V pirštai slenka po apatiniu žandikauliu iki kairiojo žandikaulio kampo ir pradeda banguojančius judesius kairiajame skruoste (4 bangos), tada fiksuojama burna (II pirštas virš viršutinės lūpos, III pirštas po apatine lūpa, IV-V pirštai po smakru) ir tokie pat banguojantys judesiai dešiniajame skruoste. Dešinė ranka fiksuojama prie dešiniojo žandikaulio kampo, o kairė ranka pereina po apatiniu žandikauliu iki dešiniojo žandikaulio kampo ir atlieka banguojančius judesius dešiniajame skruoste, fiksuojant

burną pereinama ant kairiojo skruosto ir atliekami tokie patys banguojantys judesiai. Kiekviename skruoste atliekama po keturias bangas. Judesiai kartojami 3 kartus.

<https://youtu.be/zY45653z898>

5. Akiniai – žiedinio akies raumens glostymas. Glostoma kartu abiejų rankų IV pirštų pagalvėlėmis nuo smilkinių iki vidinių akių kampų, kylama iki antakių pradžios, pridedamas III pirštas (IV pirštas po antakiu, III pirštas virš antakio) ir vėl grįžtama iki smilkinių. Kartojama 3 kartus.

<https://youtu.be/zY45653z898>

6. Aštuoniukė – vokų glostymas. Glostoma IV pirštų pagalvėlėmis. Kairės rankos pirštas fiksuojamas prie kairiojo smilkinio, o dešinės rankos IV pirštu daroma aštuoniukė – nuo dešiniojo smilkinio per apatinį voką glostoma iki vidinio akies kampo, pereinama per nosies šaknį ant kairiosios akies viršutinio voko, nuglostoma iki smilkinio, tada glostomas apatinis kairiosios akies vokas, pereinama per nosies šaknį ir nuglostomas viršutinis dešinės akies vokas iki dešiniojo smilkinio. Tokia pati aštuoniukė atliekama kairės rankos IV pirštu. Kiekviena ranka pakaitomis atliekama po tris aštuoniukes.

<https://youtu.be/zY45653z898>

7. Akiniai su fiksacija – atliekamas kaip ir 5 judesys, tik antakių pradžioje (akinio nervo išėjimo vieta) pirštai švelniai fiksuoja ir antakių-odos linijoje nubraukiama su švelniu paspaudimu iki smilkinių, kur judesys užbaigiamas III-IV pirštų fiksacija. Kartojama 3 kartus.

<https://youtu.be/zY45653z898>

8. Banguoti akiniai su fiksacija – atliekamas kaip ir 7 judesys, tik virš antakių atliekamas vingiuotas nuglostymas. Kartojama 3 kartus.

<https://youtu.be/zY45653z898>

9. Kaktos ir smilkinių glostymas – atliekamas pakaitomis II ir II-V pirštų delniniais paviršiais, judesių kryptis – nuo antakių link plaukų augimo linijos ir nuo kaktos vidurio iki dešiniojo smilkinio, tada iki kairiojo smilkinio ir baigiama glostyti kaktos viduryje.

<https://youtu.be/zY45653z898>

10. Banguotas kaktos glostymas – perėjimas po 9 judesio – rankos nuslenka iki smilkinių. Kairė ranka lieka prie kairiojo smilkinio, o dešinė ranka perkeliama prie kairės rankos ir II-V pirštų delniniais paviršiais daromi 8 banguoti judesiai iki dešinio smilkinio. Dešinė ranka lieka, o kairė perkeliama ant dešinio smilkinio ir daromi 8 banguoti judesiai iki kairiojo smilkinio.

<https://youtu.be/zY45653z898>

11. Perėjimas prie II dalies – IV piršto pagalvėle pereinama apatiniais vokais ir nuglostoma kakta, III “aukštas”, II “aukštas” ir I “aukštas”.

<https://youtu.be/zY45653z898>

II dalis

1. Žiedinis kaklo trynimasis – krūtinės ir kaklo poodinio raumens trynimasis atliekamas spiraliniais judesiais (kryptis į save):

- a) nuo krūtinkaulio iki raktikaulių – 4 spiraliniai ratai;
- b) nuo raktikaulių galvos sukamuoju raumeniu iki apatinių žandikaulių kampų – 4 spiraliniai ratai;
- c) nuo apatinių žandikaulių kampų iki smakro vidurio – 4 spiraliniai ratai;
- d) nuo smakro vidurio iki ausų spenelių – 8 spiraliniai ratukai. Kartojama vieną kartą.

<https://youtu.be/zY45653z898>

2. Trys aštuoniukės – smakro ir žiedinio lūpų raumens trynimasis atliekamas III-IV pirštais, kryptis – nuo savęs. Daroma po 8 spiralinius ratukus aplink smakrą, burną ir nosies sparnelius. Kartojama vieną kartą.

<https://youtu.be/zY45653z898>

3. Banguotas perėjimas prie smilkinių – nuo nosies sparnelių atliekamas banguotas perėjimas iki smilkinių.

<https://youtu.be/zY45653z898>

4. Nosies raumenų trynimasis – abiejų rankų II-V pirštai perkeliama po smakru (kramtomąjo raumens priekinio krašto lygyje), I ir II pirštais trinami nosies sparneliai (4 žiediniai judesiai) ir nosies šaknis (4 žiediniai judesiai). Kartojama 3 kartus.

<https://youtu.be/zY45653z898>

5. Kaktos ir smilkinių raumenų trynimasis – II-V pirštų delniniais paviršiais atliekama po 4 didelius žiedinius judesius kaktoje, smilkiniuose ir skruostuose. IV pirštu pereinama per nosies šaknį. Kartojama 3 kartus.

<https://youtu.be/zY45653z898>

6. Apskritiminis stakato (stuksenimas) – stuksenama po 4 didelius ratus kaktoje, smilkiniuose, apie akis, tada punktyrine linija stuksenami III, II ir I “aukštai” ir ta pačia tvarka grįžtama iki smilkinių. Perėjimas IV pirštu po akimis. Kartojama 1 kartą.

<https://youtu.be/zY45653z898>

7. Kaktos ir skruostų raumenų trynimasis – visais delniniais pirštų paviršiais ir iš dalies delnais daromi 4 dideli žiediniai judesiai kaktoje ir smilkiniuose (kryptis į save), nuo smilkinių IV pirštu keturiais spiraliniais apskritimais (kryptis nuo savęs) nusileidžiama iki nosies sparnelių ir pridėjus III pirštą daromi 4 žiediniai judesiai (kryptis nuo savęs) šalia nosies sparnelių ir

virš viršutinės lūpos. II-V pirštais 8 spiraliniais judesiais (kryptis nuo savęs) pakylama iki smilkinių. Kartojama vieną kartą.

<https://youtu.be/zY45653z898>

8. Perėjimas prie III dalies – III, II ir I “aukštų” vingiuotas glostymas. Kartojama vieną kartą.

<https://youtu.be/zY45653z898>

III dalis

1. Banguojantis smakro ir skruostų glostymas – glostomi poodinis kaklo raumuo, kramtomasis ir trikampis burnos raumenys, kvadratinis apatinės lūpos raumuo ir raumuo, pakeiliantis smakrą. Kairė ranka fiksuoja poodinį kaklo raumenį po kairiosios ausies speneliu, dešinė ranka po apatiniu žandikauliu pereina prie kairiosios rankos ir II-V pirštų delniniais paviršiais (II pirštas virš apatinio žandikaulio krašto, o III-V pirštai-po apatiniu žandikaulio kraštu) banguojančiu judesiu glostomas kairysis skruostas (4 bangos), fiksuojama burna ir judesys kartojamas dešiniajame skruoste (4 bangos). Dešinė ranka lieka prie dešinės ausies spenelio, o kairė ranka pereina po apatiniu žandikauliu prie dešinės ir banguojančiais judesiais glosto dešinią skruostą (4 bangos), fiksuojama burna ir judesiai kartojami kairiajame skruoste. Judesiai kartojami ta pačia tvarka, tik ant kiekvieno skruosto atliekama po 2 bangas, tada 1 ir užbaigiami judesiai pereinant į II “aukštą” tiesia linija. Kartojama 1 kartą.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

2. Smakro maigymas – pirštų padėtis: I pirštas po apatine lūpa, II-V pirštai apima smakro apačią ir lyg išverčia smakro minkštuosius audinius, t.y. II-V pirštai kyla į viršų, o I pirštas slenka žemyn, tada apkabinamas I “aukštas” ir nuglostoma iki ausų spenelių. Kartojama 1 kartą.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

3. Smakro ir skruostų raumenų maigymas – pradedama nuo dešinės veido pusės, masažuojama pagal masažo linijas, pirmas judesys smakro viduryje. Dešinės rankos pirštai apima odą, poodinius audinius ir lyg “perduoda” juos kairės rankos pirštams, o dešinės rankos pirštai apima tolesnę sritį. Maigoma ausų link, dešiniąją ranka pradedama nuo dešiniojo lūpų kampo ir judesiai kartojami ausų kramšlių link, tada nuo nosies sparnelių iki smilkinių. Taip pat maigoma ir kairioji veido pusė. Kiekviename “aukšte” atliekama po 8 maigymo judesius. Kartojama 1 kartą.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

4. Žiedinis smakro raumenų maigymas – dešinė ranka perkeliama ant dešiniojo smilkinio ir abiejų rankų nugariniais sulenktų pirštų vidurinių falangų paviršiais 4 apskritiminius judesiais nusileidžiama iki smakro vidurio, tada 8 apskritiminius judesiais pakylama iki ausų spenelių. Kartojama 1 kartą.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

5. Smakro ir skruostų raumenų žnybčiojimas – judesiai atliekami ištiestu I pirštu ir II-V pirštais sulenktais į kumštį.

Horizontalūs žnybčiojimai:

- Nuo smakro vidurio iki ausų spenelių (8 judesiai);
- Nuo lūpų kampo iki ausų kramšlių (8 judesiai);
- Nuo nosies sparnelių iki smilkinių (8 judesiai).

Vertikalūs žnybčiojimai:

- Nuo apatinio žandikaulio krašto iki nosies sparnelių atliekami 4 judesiai (apatinis žandikaulis, smakro vidurys, lūpų kampas, nosies sparneliai);
- Nuo apatinio žandikaulio krašto iki akių išorinio kampo atliekami 4 judesiai (apatinis žandikaulis, lūpų kampai, skruostikauliai, išoriniai akių kampai);
- Nuo apatinio žandikaulio krašto iki smilkinių atliekami 4 judesiai (apatinis žandikaulis, nosies sparneliai, išoriniai akių kampai, smilkiniai).

“*Sraigė*”:- šoniniais veido paviršiais leidžiamasi žemyn ir skruostų srityje daromas didelis ratas, palaiptiui jį siaurinant (darant panašų į sraigę), atliekama 16 žnybčiojimų. Kartojama 1 kartą.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

6. Mimikos raukšlių žiedinis trynimasis – oda fiksuojama kairės rankos II-III pirštų galiniais falangais, o dešinės rankos IV arba III ir IV piršto pagalvėlėmis atliekamas švelnus žiedinis trynimasis.

- *Dešinės akies išorinis kampas* – dešinės rankos IV piršto pagalvėle daromi 4 žiediniai trynimai;
- *Dešinysis smilkinys* – dešinės rankos IV pirštu nuslenkama iki smilkinio, pridamas III pirštas, kairė ranka perkeliama ant smilkinio, dešine ranka daromi 4 žiediniai trynimai;
- *Kakta* – neatkeliant rankos nuo odos, dešinės rankos IV-III pirštu daromi 4 apskritiminiai judesiai iki kaktos vidurio, kairė ranka perkeliama prie dešinės rankos ir dešinės rankos III- IV pirštais atliekami 4 žiediniai trynimai;

- *Nosies šaknis* – dešinės rankos III-IV pirštai nuslenka iki nosies šaknies, kairė ranka perkeliama, o dešine ranka atliekami 4 žiediniai trynimai;
- *Plaukų augimo linija* – dešinės rankos III-IV pirštai nuslenka iki plaukų augimo linijos, prie jos perkeliama kairė ranka ir su dešine ranka daromi 4 žiediniai trynimai;
- *Kairysis akies kampas* – neatkeliant rankos nuo odos, dešinės rankos IV-III pirštu daromi 4 apskritiminiai judesiai iki kairės akies kampo, kairė ranka perkeliama prie dešinės ir dešinės rankos IV pirštu atliekami 4 žiediniai trynimai;
- *Kairysis smilkinys* – dešinės rankos IV pirštu nuslenkama iki smilkinio, perkeliama kairės rankos II-III pirštai, dešinės rankos III ir IV pirštu daromi 4 žiediniai trynimai;
- *Kairysis lūpų kampas* – dešinės rankos IV pirštu tiesia linija nuslenkama iki kairio lūpų kampo, perkeliama kairės rankos II-III pirštai, o dešine ranka daromi 4 žiediniai trynimai;
- *Kairysis nosies sparnelis* – dešinės rankos IV pirštu tiesia linija nuslenkama iki kairio nosies sparnelio, perkeliama kairės rankos II-III pirštai, o dešine ranka daromi 4 žiediniai trynimai;
- *Dešinysis lūpų kampas* – dešinės rankos IV pirštu po apatine lūpa nuslenkama iki dešinio lūpų kampo, perkeliama kairės rankos II-III pirštai, o dešine ranka daromi 4 žiediniai trynimai;
- *Dešinysis nosies sparnelis* – dešinės rankos IV pirštu tiesia linija nuslenkama iki dešinio nosies sparnelio, perkeliama kairės rankos II-III pirštai, o dešine ranka daromi 4 žiediniai trynimai;

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

7.Mimikos raukšlių skersinis žnaibymas – judesiai atliekami I-II pirštų delniniais paviršiais, kiti pirštai sulenkti į kumštį.

- *Lūpų – nosies raukšlė* – nuo apatinio žandikaulio krašto kylant aukštyn žnaiboma taip, kad II pirštas tartum pakelia odą, o I pirštas ją prispaudžia prie II piršto.
- *Tarpuakio raukšlės* – pirštai slysta šoniniais nosies paviršiais iki tarpuakio ir dešinės rankos I-II pirštais skersai pažnaibo tarpuakio raukšles. Kairė ranka fiksuoja pasmakrę.
- *Horizontalios kaktos raukšlės* – žnaiboma I pirštu ir kitais pirštais, sulenktais į kumštį, pirmųjų pirštų galai nukreipti žemyn. Judesiai atliekami nuo kaktos vidurio iki smilkinių.

- *Išoriniai akių kampai* – žnaiboma I pirštu ir kitais pirštais, sulenktais į kumštį, pirmųjų pirštų galai nukreipti žemyn.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

8. Gilūs vertikalūs paspaudimai – spaudžiamos nervų išėjimo į paviršių vietos. II-V pirštų galinių falangų delniniais paviršiais atliekami paspaudimai, plaštakomis lengvai užden-giant veidą. Nuo vieno taško iki kito rankos švelniai slysta odos paviršiumi. Paspaudimai atliekami trimis linijomis.

Pirma linija – eina nuo smakro iki plaukų augimo linijos per šiuos taškus.

- Po apatine lūpa – žemiau lūpų kampų fiksuojama apatinio žando nervo (III trišakio nervo šakos) išėjimo vieta;
- Virš viršutinės lūpos po skruostikauliu fiksuojama viršutinio žando nervo (II triša-kio nervo šakos) išėjimo vieta;
- Pirmajame antakių trečdalyje fiksuojama akinio nervo (I trišakio nervo šakos) išė-jimo vieta.
- Plaukų augimo vieta.

Antra linija – eina nuo smakro iki ausų kaušelių spenelių per šiuos taškus:

- Po apatine lūpa – žemiau lūpų kampų fiksuojama apatinio žando nervo (III trišakio nervo šakos) išėjimo vieta;
- Po skruostikauliu žando viduryje;
- Po ausų kaušelių speneliais fiksuojama veidinio nervo išėjimo vieta.

Trečia linija – eina nuo smakro vidurio iki ausų kaušelių spenelių per šiuos taškus:

- Po apatine lūpa – žemiau lūpų kampų fiksuojama apatinio žando nervo (III trišakio nervo šakos) išėjimo vieta;
- Po ausų kaušelių speneliais fiksuojama veidinio nervo išėjimo vieta.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

9. Nutrūkstantieji paspaudimai – abiejų rankų delniniais paviršiais giliai spaudžiama ir staigiai atleidžiama I, II ir III “aukštuose” po 4 kartus.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

10. Veido stuksenimas (stakato) – stuksenama ištiestais pirštais nuo smilkinių iki kak-tos vidurio, tada abiem rankom kartu stuksenama paeiliui nuo vieno smilkinio iki kito (kartojama 3 kartus), tada rankos nuo kaktos vidurio išsiskiria, stuksenama iki smilkinių ir leidžiamasi žė-myn III, II ir I “aukštais” ir taip pat pakylama iki smilkinių. Kartojama 1 kartą.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

11. Veido glostymas (“drugelis”) – pirmieji pirštai fiksuojami smilkinių srityje ties plaukų augimo linija, plaštakos pasuktos į vidų ir antrųjų pirštų šoniniais paviršiais smulkiais slystančiais judesiais nuglostoma kakta nuo kaktos vidurio iki smilkinių, tada III, II ir I “aukštai”. Kartojama vieną kartą.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

IV dalis

1. Kaklo glostymas – atliekamas visų pirštų delniniais paviršiais nuo krūtinkaulio slenkant iki pečių juostos, apkabinant pečius ir iš nugaros pusės kylant iki ausų spenelių, tada link smakro vidurio (II pirštas po apatine lūpa, o III-V pirštai po smakru) ir vėl grįžtama iki ausų spenelių. Kartojama 3 kartus.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

2. Žiedinis kaklo trynimasis – krūtinės ir kaklo poodinio raumens trynimasis atliekamas spiraliniais judesiais (kryptis į save)

- nuo krūtinkaulio iki raktikaulių – 4 spiraliniai ratai;
- nuo raktikaulių galvos sukamuoju raumenu iki apatinių žandikaulių kampų – 4 spiraliniai ratai;
- nuo apatinių žandikaulių kampų iki smakro vidurio – 4 spiraliniai ratai;
- nuo smakro vidurio iki ausų spenelių – 8 spiraliniai ratukai. Kartojama 3 kartus.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

3. Kaklo skersinis žnaibymas – žnaiboma su I pirštu ir kitais pirštais sulenktais į kumštį, neliečiant skydliaukės. Pradedama nuo kaklo pagrindo ir lygiagrečiai raktikauliams žnaiboma horizontaliomis linijomis (kaklo pagrindas, kaklo vidurys ir kaklo viršus). Tada žnaiboma iš viršaus į apačią trimis vertikaliomis linijomis nuo kaklo vidurio link nugarinio kaklo paviršiaus. Kartojama 1 kartą.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

4. Žiedinis kaklo raumenų maigymas – maigoma sulenktų pirštų nugariniu paviršiumi spiraliniais judesiais (kryptis į save):

- nuo krūtinkaulio iki raktikaulių – 4 spiraliniai ratai;
- nuo raktikaulių galvos sukamuoju raumenu iki apatinių žandikaulių kampų – 4 spiraliniai ratai;
- nuo apatinių žandikaulių kampų iki smakro vidurio – 4 spiraliniai ratai; nuo smakro vidurio iki ausų spenelių (– 8 spiraliniai ratukai. Kartojama 1 kartą.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

5. Pasmakrės trynimasis – trinama plaštakų išoriniais paviršiais, pirštai ištiesti (masuojama plovimu), pradeda smakro viduryje, trinama iki kairiojo žandikaulio kampo, tada iki dešiniojo ir grįžtama iki smakro vidurio. Kartojama 3 kartus.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

6. Pasmakrės tekšnojimas – delniniais pirštų paviršiais (rankos pakaitomis) lengvai tekšnojama nuo smakro vidurio iki kairiojo žandikaulio kampo, tada iki dešiniojo ir grįžtama iki smakro vidurio. Kartojama 3 kartus.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

7. Pasmakrės stuksenimas – atpalaiduotų pirštų delniniais paviršiais nutrūkančiais judesiais (stakato) stuksinama nuo smakro vidurio iki kairiojo žandikaulio kampo, tada iki dešiniojo ir grįžtama iki smakro vidurio. Kartojama 3 kartus.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

8. Smakro srities paspaudimai – II-V pirštų galinių falangų delniniais paviršiais atliekami paspaudimai trimis linijomis. Nuo vieno taško iki kito rankos švelniai slysta odos paviršiumi.

Pirma linija:

- Po apatine lūpa – žemiau lūpų kampų fiksuojama apatinio žando nervo (III trišakio nervo šakos) išėjimo vieta;
- Virš viršutinės lūpos po skruostikauliu fiksuojama viršutinio žando nervo (II trišakio nervo šakos) išėjimo vieta;

Antra linija:

- Po apatine lūpa – žemiau lūpų kampų fiksuojama apatinio žando nervo (III trišakio nervo šakos) išėjimo vieta;
- Po skruostikauliu;

Trečia linija:

- Po apatine lūpa – žemiau lūpų kampų fiksuojama apatinio žando nervo (III trišakio nervo šakos) išėjimo vieta;
- Po ausų kaušelių speneliais fiksuojama veidinio nervo išėjimo vieta.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

9. Kaklo glostymas – atliekamas visų pirštų delniniais paviršiais nuo krūtinkaulio slenkama iki pečių juostos, apkabinami pečiai ir iš nugaros pusės kylama iki ausų spenelių, tada link smakro vidurio (II pirštas po apatine lūpa, o III-V pirštai po smakru) ir vėl grįžtama iki ausų spenelių. Kartojama 3 kartus.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

10. Švelnus pasmakrės plakimas – atliekamas kartu abiejų rankų delniniais pirštų paviršiais po apatiniu žandikaulio kraštu nuo smakro vidurio iki kairiojo žandikaulio kampo, tada iki dešiniojo ir grįžtama iki smakro vidurio. Kartojama 3 kartus. Užbaigiama dešiniajame arba kairiajame žandikaulio krašte.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

11. Smakro ir kaklo glostymas – abiejų rankų delnais pakaitomis glostoma nuo kaklo pagrindo apatinio žandikaulio link (iš dešinės į kairę). Prie smakro vidurio antrais pirštais nu-glostoma skydliaukės sritis (kryptis nuo smakro žemyn) ir užbaigiama prie kairės ausies spene-lio.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

12. Masažas užbaigiamas abiejų rankų delnais slenkant nuo krūtinkaulio iki ausų spe-nelių ir apkabinius I “aukštą” švelniai vibruojant.

https://youtu.be/_D9pQJLAj7o

Masažo atlikimo metodika pateikta pagal Vaikšnorienė ir kt. (2010).

Savikontrolės klausimai:

1. Kokios indikacijos ir kontraindikacijos kosmetiniam masažui?
2. Kokios priemonės naudojamos masažo atlikimui, kokia masažo trukmė?
3. Koks masažų atlikimo kursas ir kaip dažnai jis atliekamas?
4. Koks masažo atlikimo tempas?
5. Kuo skiriasi kosmetinio masažo dalys?

10. KITOS VEIDO MASAŽO TECHNIKOS

10.1 Limfodrenažinis veido masažas

Limfodrenažinis veido masažas – estetinė procedūra, kuri dėl didelio teigiamo poveikio yra dovana ne tik veido odai, tačiau ir visam organizmui. Didžiąją organizmo dalį sudaro skysta terpė, todėl nuo to, kokios ji būklės, priklauso daugelio gyvybinių funkcijų veikla. Dėl kraujotakos ir limfotakos ląstelės gauna reikiamų medžiagų ir deguonies, pašalinami medžiagų apykaitos produktai. Limfinė sistema aktyviai kovoja su į organizmą patenkančiais virusais, bakterijomis, infekcijomis. Kuo limfinės sistemos būklė yra geresnė, tuo aktyviau ji kovoja su ligų ir infekcijų sukėlėjais, tuo organizmo imuninė sistema yra stipresnė, tuo mažiau sergama ir geriau jaučiamasi.

Žmogaus organizme yra nuo 600 iki 800 limfinių mazgų (o būtent jie ir kovoja su virusais, bakterijomis, infekcijomis) ir net apie 200 iš jų yra veido ir kaklo srityje. Veide yra nosis, per kurią įkvepiamas oras, burna, ausys ir akys, kurios taip pat yra atviros aplinkai ir viskam kas patenka į organizmą iš atmosferos. Organizmas priverstas gintis nuo virusų, bakterijų, infekcijų. Limfodrenažinis masažas – ne tik profilaktikos, bet ir įvairių sveikatos problemų sprendimo priemonė. Jį tikslinga atlikti esant pabrinkimams, patinimams, maišeliams ir tamsiems ratilams po akimis, išryškėjus kraujagyslių tinkleliui, esant sausai odai, uždegiminiams bėrimams, atsiradus hormoniniams svyravimams ir jų liekamiesiems reiškiniams, kuriuos kosmetologai vadina infiltratais. Visas šias problemas gali padėti išspręsti limfodrenažinis masažas. Ypatingai švelni, statiška masažo atlikimo metodika veikia veido audinių skysčius. Ritmiški, banguojantys, lėti judesiai ne tik stimuliuoja limfos tėkmę ir šios terpės išsivalymą, tačiau suteikia ir gilų atsipalaidavimą. Šis masažas labai efektyvus ir naudingas prieš atliekant injekcinių procedūrų kursą. (Wittlinger, H., 2011)

10.2 Vakuuminis masažas

Vakuuminio masažo pirmtakas – taurių terapija, tradicinė kinų medicina, kuriai daugiau nei 2000 metų. Vakuuminiam masažui atlikti naudojamas prietaisas, kuris pakelia odą, ją prisiturbia, sukuria odos raukšlę ir ją judina. Vietinis odos įsiurbimas yra sukuriamas karščiu arba mechanine jėga. Tai neinvazinė mechaninė masažo technika vadinama vakuumoterapija.

Masažas skatina kraujo cirkuliaciją į audinius ir gerina medžiagų apykaitą, skatina intensyviau tekėti limfą. Dėl geresnio deguonies tiekimo audiniai suminkštėja, maitinami gilesnieji odos sluoksniai. Vakuuminis masažas aktyvina fibroblastus, skatina kolageno ir elastino skaidulų augimą giliojoje odoje. Šis masažas atpalaiduoja, tonizuoja, gerina savijautą, nuotaiką, miegą,

todėl pagerėja bendra veido odos išvaizda ir būklė. Vakuuminio masažo metu jautrūs klientai gali patirti diskomfortą dėl poodinio audinio dirginimo, o dėl trapių kraujagyslių gali atsirasti mėlynių. Šis masažas gali būti atliekamas su ozonuotu aliejumi – tokiu būdu, atliekant veido masažą, gaunama keleriopa nauda ir greitai vizualiai pastebimas rezultatas. Masažas atliekamas specialia metodika ir specialiais antgaliais – taurelėmis. Vakuuminio masažo efektyvumas labiausiai priklauso nuo technikos ir metodikos, o galingumas parenkamas pagal kliento jautrumą, odos būklę, norimą pasiekti rezultatą. Ozonu prisotintas aliejus aktyvina organizmo apsauginę antioksidacinę sistemą, gerina deguonies įsisavinimą į odą bei kraujotaką. Ozonuotas aliejus stabdo veido odos senėjimo procesą, skatina jos atsinaujinimą, atlieka priešbakterinę/virusinę apsaugą bei padidina veido odos atsparumą išorinei agresyviai aplinkai. Reguliariai atliekant šią procedūrą, palaikomas geresnis odos tonusas, elastingumas, spalva, oda tampa sveikesnė. Vakuuminis masažas itin tinkamas, esant:

- Riebiai užterštai odai;
- Suglebusiai, stangrumą praradusiai odai;
- Veido, paakių zonos paburkimams, patinimams;
- Dvigubam pagurklui;
- Stresinei, papilkėjusiai odai;
- Brandžiai odai.

Esant šioms masažo indikacijoms išvalomos odos poros, dingsta paburkimai – pašalinami skysčiai – efektyvu paburkusių akių sindromui ar po plastinių operacijų. Gerėja regeneraciniai procesai odoje, oda stiprėja, stangrėja dėl padidėjusios kolageno, elastino gamybos. Koreguojamos smulkios mimimkos raukšlės, randai. Jei siekiama sumažinti dvigubą pagurklį – aktyvinamos riebalinės sankaupos, pasiekiamas geras liftingo efektas. (Moortgat, P. ir kt. 2016)

10.3 Japoniškas veido masažas kobido

Kobido pradžia – anma (tradicinis japoniškas masažas), o vėliau ir shiatsu (taškinis masažas, atliekamas lėtais judesiais nykščiais, keletą sekundžių spaudžiant atitinkamus taškus), buvo pripažintas 1472 metais Japonijoje. Gyvybės jėgos balansas Kobido reiškia „senovės grožio metodą“. Tų laikų imperatorė grožio procedūrų metu reikalavo būtent Kobido masažo. Taip ši technika išpopuliarėjo. Kobido žinomas dėl galimybės suteikti veidui „plastinės operacijos efektą“, derinant shiatsu judesius ir gydomąsias technikas, kurių metu stimuliuojamos veido nervų galūnės, todėl pagerėja kraujotaka. Japonų veido masažas nuo senovės buvo naudojamas sveikatai ir ilgaamžiškumui palaikyti. Labiau akcentuojama problemų prevencija negu jų panai-

kinimas. Teisingai atliekamas japoniškas veido masažas patobulina grožį, pašalina iš veido toksinus. Masažo metu atliekami lengvi, švelnūs brūkštelėjimai ir greiti, lengvi vibraciniai judesiai. Priklausomai nuo odos būsenos, gali būti naudojami gilesni maigymai raumenims, esantiems po paviršiaus audiniais, atgaivinti. Manoma, kad šie judesiai šalina kraujotakos sutrikimus ir leidžia kraujui cirkuliuoti, kad pasiektų veido paviršių, todėl odos ląstelės gauna deguonies ir maitinamųjų medžiagų. Japoniško veido masažo tikslas yra unikalus, lyginant su Vakarų masažo technikomis. Tradiciškai susiformavęs japoniško veido masažo tikslas – paveikti veido „meridianus“ ir tsubo (akupunktūros taškus), kad būtų pasiektas bendras veido odos, veido raumenų ir vidinių organų veiklos balansas. Japoniškas masažas koncentruojasi odoje, poodiniuose raumenyse ir ki (gyvybės jėgos energijoje). Dauguma Vakarų masažų technikų veikia išorinį odos sluoksnį. Yra aiškių skirtumų tarp Vakarų ir japoniško veido masažo technikų. Vakarų veido masažai atliekami lengvai brūkštelint per paviršutinius audinius, o Kobido naudojamos platesnės, įvairesnės ir labiau išstobulintos technikos. Tai daugybės paviršiaus brūkštelėjimų ir gilesnių spaudimų masažas. Taip pat yra daug techninių rankų ir pirštų naudojimo skirtumų. Japoniško veido masažo judesiai pagrįsti vibracijos ir gilaus maigymo kombinacija. Didžiausias skirtumas tarp abiejų technikų slypi Japonijos tradicijų ki tekėjimo žiniose. Nepaisant to, kad abiejų technikų masažams svarbi odos ir raumenų būklė, atliekant japonišką masažą ypatingas dėmesys yra skiriamas bendram kūno ir audinių energijos sveikatingumui. Ki tekėjimo veido srityje žinios ir gebėjimas subalansuoti vidinių organų ir emocijų būseną – labai svarbi ir unikali japoniško veido masažo savybė. Ši Rytų masažo technika reikalauja ilgo mokymo ir praktikos.

Japoniško masažo atlikimui ypatingai svarbi kliento odos būseną. Specialistas, atliekantis masažą, turi atkreipti dėmesį į odos spalvą ir struktūrą, vėliau į kliento ki. Manoma, kad subalansavus ki tekėjimą, subalansuojama kliento kūnas ir emocijos. Masažo metu veido, kaklo ir galvos raumenys sistemingai masažuojami, aktyvuojant akupunktūros taškus. Masažas padeda atlaisvinti jungiamųjų audinių suspaudimus ir atnaujina mikrocirkuliaciją. Procedūra susideda iš trijų dalių (nuvalymo, energijos suteikimo ir limfodrenažo), stimuliuoja „meridianus“, kuriuos subalansavus, suteikiama harmonija vidaus organams. Svarbūs „meridianai“ prasideda ir baigiasi veido srityje, todėl švelniai spaudžiant šiuos taškus, masažuojant veidą ir „meridianus“, galima pagerinti ki tekėjimą. Tai vadinamoji energijos suteikimo fazė, kurios metu aktyvuojami veido nervai, padidėja ki tekėjimas į veidą, todėl, pasak Kobido specialistų, veidas švyti grožiu. Tačiau svarbu suprasti, kad pageidaujamas rezultatas pasiekiamas ne po vienos procedūros. Šis senovės grožio metodas, laikomas maloniai gaivinančia procedūra, stimuliuojančia odos tonusą, pagerinančia cirkuliaciją, atpalaiduojančia ir skatinančia kolageno gamybą. Kobido veido masažas yra labai efektyvus gydant sausą ir riebią odą, aknę, padeda atsikratyti galvos skausmų, raukšlių ir

amžiaus dėmių bei padidinti veido odos tonusą. Kobido žinomas dėl savo savybių gerinant odos būseną ir mažinant senėjimo proceso padarinius. Kobido šiandien japoniškas veido masažas ar jo dalys - gali būti įtraukti į masažų ir procedūrų sąrašą.

Japoniško veido masažo atlikimo taisyklės:

- Prieš atliekant masažą, nusiplaunamos rankos su muilu. Jeigu klientas nešioja kontaktinius lęšius, privalo juos išsiimti.
- Patogiausia kliento padėtis masažuojant, gulima – ant masažo stalo arba sėdima – ant kėdės. Veido masažą galima atlikti klientui gulint ir ant bet kurio lygaus paviršiaus, pavyzdžiui, švorių grindų.
- Naudojant nedidelį veido valymo priemonės kiekį, švelniai nuvalomas kliento veidas. Sudrėkintu medvilnės vatos rutuliuku arba veido kempine nuprausiamas veido valymo priemonė.
- Naudojant masažo kremą arba losjoną, pradedama nedideliais simetriškais ratais masažuoti kliento veidą ir kaklą. Judesiai turi būti atliekami nuo kaklo aukštyje palei veido kontūrą, nepamirštant kitų veido raumenų.
- Taikant nedidelį spaudimą, delnais į vidų, švelniai brūkštelima kakta. Kaktos centre, sudėjus nykščius vieną prie kito, delnais apgaubiamas veidas. Judinant nykščius smilkinių link, padaroma keletas švelnių „šlavimo“ judesių smilkinių srityje. Pakartojama keletą kartų, kad sumažėtų smilkinių įtampa.
- Rankos padedamos veido šonuose, o nykščiais švelniai paspaudžiamos įdubimo sritys po antakiais. Judama antakiu nuo vidaus į išorę. Ši technika padeda atsikratyti galvos skausmo.
- Uždėjus nykščius ant abiejų nosies pusių, rankomis apgaubiamas veidas. Nykščiai, spaudžiant palei skruostus, tvirtai stumiami nosiaskylių link. Nykščiams pasiekus plaukų liniją, spaudimas švelniai mažinamas. Abiem rankomis judama nuo veido į galvos viršų, pakartojant šį judesį dar du kartus.
- Uždėjus pirštų galus ant skruostų raumenų, keletą kartų švelniai judama raumenimis ratu prieš laikrodžio rodyklę. Šie judesiai sumažina įtampą skruostų srityje.
- Smiliumi ir nykščiu judant palei ausies lanką, švelniai masažuojamos ausys. Ši technika yra labai maloni ir atpalaiduoja.
- Padėjus pirštus po kaklu, tuo pačiu metu nykščiais spaudžiama sritis po žandikauliu ir, prieš pradedant spausti kitą tašką, daromas rato judesys. Laikant smakrą pirštais, nykščiai judinami per smakrą ratais į apačią, o masažuoti baigiama ilgais brūkštelėjimais. Šis judesys atpalaiduoja burną ir smakrą.

- Daromi judesiai ratu galvos srityje ir „šukuojami“ plaukai pro pirštus, taip sumažinant įtampą veide ir galvoje. Kremo arba losjono likučiai nuvalomi drėgnu medvilnės vatos rutuliuku. Kobido – paveldėta Japonijos paslaptis, suteikianti malonumą ir jaunystę veidui. Kad būtų pasiektas geriausias šio masažo efektas, patariama procedūrą atlikti periodiškai. Tačiau jo reikėtų atsisakyti, jei yra žaizdų, uždegimų, naudojamos intensyvios priemonės nuo raukšlių.

Masažas padeda atlaisvinti jungiamųjų audinių suspaudimus ir atnauja mikrocirkuliaciją. Procedūra susideda iš trijų žingsnių (nuvalymo, energijos suteikimo ir limfodrenažo), stimuliuoja „meridianus“, kuriuos subalansavus, suteikiama harmonija vidaus organams. Svarbūs „meridianai“ prasideda ir baigiasi veido srityje, todėl švelniai spaudžiant šiuos taškus, masažuojant veidą ir „meridianus“, galima pagerinti ki tekėjimą. Tai vadinamoji energijos suteikimo fazė, kurios metu aktyvuojami veido nervai, padidėja ki tekėjimas į veidą, bet pageidaujamas rezultatas pasiekiamas ne po vienos procedūros. Šis senovės grožio metodas yra laikomas maloniai gairinancia, stimuliuojancia odos tonusą, pagerinančia cirkuliaciją, atpalaiduojancia ir skatinancia kolageno gamybą procedūra. Kobido veido masažas yra labai efektyvus gerinant sausos ir riebios odos būseną, šalinant aknės problemas, mažinant senėjimo proceso padarinius, gerinant veido odos tonusą. Kobido veido masažas stiprina, tonizuoja ir suteikia gyvybingumo veido raumenims, nuo kurių priklauso odos glebumas; koreguoja nukarusius žandus, dvigubą pasmakrę, pakelia visus veido kontūrus – veido ovalą, lūpų kampučius, antakius. Masažas atpalaiduoja raumenis – tai ypač svarbu žmonėms, kuriuos vargina veido spazmai ar net paralyžius.

Raumenų tonuso padidinimas ir limfos išjudinimas itin gerina odos būklę:

- Stangrina, mažina raukšleles, po masažo kapiliarai efektyviau pasisavina naudingąsias medžiagas, stabdančias odos senėjimą;
- Maksimaliai skaistina: masažas pagreitina kraujotaką, ląstelių atsinaujinimą ir suteikia veidui švytėjimo bei jaunatviškumo.
- Išvalo toksinus ir nešvarumus: masažas didina odos temperatūrą, o tai skatina odą išsilaivinti nuo toksinų ir giliai esančių nešvarumų, kurių negali pasiekti įprasti valikliai. Padidėjusi temperatūra aktyvina limfos sistemą, leidžiančią odos ląstelėms efektyviai pašalinti bakterijas ir toksinus;
- Normalizuoja odos drėgmės balansą: masažas padidina odos gebėjimą išlaikyti drėgmę, sukurdamas barjerą, saugantį odą nuo išsausėjimo.

Kobido masažas rekomenduojamas tiek vyrams, tiek moterims siekiantiems skaistesnės ir jaunesnės veido odos, patiriantiems daug streso, pageidaujantiems atsipalaiduoti. Geriausiam rezultatui gauti, rekomenduojama atlikti kursą 2 kartus per metus, po 10 procedūrų. Jis nereko-

menduojamas asmenims, sergantiems įvairiomis odos ligomis ir uždegimais, ausų, nosies ir gerklės ligomis, limfos sistemos patologija, jaučiant silpnumą ir nuovargį, jei oda linkusi plonėti. Šis masažas nepatartinas menstruacijų metu, nes gali paskatinti kraujavimą. (Bolgova, K. 2011)

10.4 Stangrinantis veido masažas

Kasdienis stresas ir emocinė įtampa atsispindi žmonių veiduose. Laikui bėgant, tai, kartu su mimikos išraiškomis, bėgiojančiomis veidu, skatina senėjimo procesą ir raukšlėmis išvagoja veidą, suglemba veido kontūrai ir papilkėja oda. Senovės kinai buvo pirmieji, pradėję eksperimentus su veido masažo technikomis. Jie suprato, kad veido masažas, derinamas su akupunktūra, sukuria pastebimus rezultatus siekiant išlaikyti jaunystę. Dabar veido odą pakeliantis masažas yra labai pažengęs ir apima daugybę technikų, pavyzdžiui, indišką, stangrinantį. Veido odą stangrinantis masažas turi stangrinantį, pakeliantį ir veido kontūrą paryškinantį poveikį, padidina odos skaistumą ir tonizuoja veido raumenis. Kadangi masažas pasiekia giliuosius jautrios odos sluoksnius ir po ja esančius raumenis, pagerina kraujotaką ir sumažina užterštumo, streso ir saulės spindulių sukeltą žalą odai. Šis masažas sumažina tinimą, paburkimą, skysčių stazę. Per keletą procedūrų, 40-ties metų žmogui yra įmanoma sustabdyti nosies-lūpų linijų suglebimą, padidinti skruostų apimtį, paryškinti apatinio žandikaulio liniją. Po 6 procedūrų klientai pradeda matyti skruostų kontūrą, nosies-lūpų linija tampa mažiau ryški, o apatinio žandikaulio linija tampa mažiau nukarusi arba mažiau paburkusi, sumažėja raukšlės tarp antakių gyliš. Masažas turi ir gydomąjį poveikį: pagerėja limfos apytaka, baltyminių skaidulų slydimas ir judėjimas, pagerėja kraujo cirkuliacija, sumažėja veido įtampa. Pastebimas pagerėjimas žmonėms, kurie susiduria su smilkininio žandikaulio sąnario problemomis, atpalaiduojami bruožai, išryškinamas veido ovalas. (Thiagarajan, K., 2006)

10.5 Belavi masažo technika

Šią techniką (1987) sukūrė Belle Tuckerman, Belavi instituto Ispanijoje įkūrėja. Technikai būdinga švelnūs keliamieji paglostymai, tapšnojimas, kontūravimas (skersai skaidulų kryptimi), akupresūra ir limfodrenažiniai judesiai. Jis skirtas padidinti odos skaistumą ir raumenų tonusą. Masažo metu tapšnojimui naudojamas medaus pagrindu sukurtas produktas, kuris ypatingai drėkina odą. Kadangi raumenys turi atmintį, kuo daugiau stimuliuoji veidą, tuo ilgiau išlieka poveikis. Priklausomai nuo odos būklės, jaunam žmogui reikia nuo 4 iki 6 procedūrų, o vyresniam, netekusiam daug kolageno arba gavusiam daug saulės spindulių, gali reikėti nuo 12 iki 18 procedūrų, kad būtų sumažinta žala. (Thiagarajan, K., 2006)

10.6 Masažas su šaltais akmenimis

Šią procedūrą sukūrė Nature Stones. Jos metu naudojamas energijos taškų veide aktyvavimas šaltais marmuriniais akmenimis, kad būtų pasiektas laikinas veido odos, stangrinimo - pakėlimo efektas. Ši procedūra skirta netinkamai besimaitinantiems žmonėms, rūkaliams su suglebusia oda. Atliekamas limfodrenažas, enzyminis šveitimas ir medaus kaukė. Šalti akmenys suaktyvina kraujotaką ir sumažina uždegiminiuosius procesus. Technika padeda pakelti pavargusių raumenų tonusą, sumažinti juodus ratilus ir paburkimą aplink akis, padeda pašalinti švelnios rozacėjos simptomus ir nesunkią aknės formą.

Akmenų šaltis per 1- 2 sekundes sutraukia odos kraujagysles, tada jos išsiplečia, oda parausta, pasidaro šilta; ilgai veikiant šalčiui, reakcija pereina į trečiąją fazę, kai išsivysto pasyvi hiperemija, neleidžia užsistovėti veniniam kraujui, pagerina raumenų tonusą. (Thiagarajan, K., 2006)

10.7 Indiškasis veido masažas

Veidą atgaivinančią techniką, pagrįstą žiniomis, ilgamete masažo ir reiki patirtimi ištobulino Kundan Mehta, parašiusi knygą „Indiško veido masažo menas“. Kundan technikoje naudojamas lengvas spaudimas aštuoniuose taškuose. Indiškasis veido masažo procedūros tikslas – mažinti smulkias raukšleles, lyginti gilesnes raukšles ir šalinti pabrinkimus po akimis. Koncentruojamasi į giliuosius raumenis ir po oda glūdinčią jungiamąjį audinį. Šios technikos unikalumas yra tai, kad nėra naudojama jokie kremas ar aliejus, masažas atliekamas ant sausos ir švarios odos. Technika tinka tiek sausai, tiek riebiai ar mišriai odai, ypatingas dėmesys skiriamas paakių zonai, lūpų linijoms, raukšlelėms aplink akis, rūpesčio raukšlėms kaktose ir tarp antakių. Kaip ir visiems kitiems masažams – rekomenduojama atlikti kursą. (Thiagarajan, K., 2006)

10.8 Atgaivinantis ir veidą stangrinantis masažas (nature synergi)

Jo kūrėja – Shelly Maguire turi 30-ties metų patirtį SPA industrijoje. Šioje technikoje ypatingas dėmesys skiriamas paakių zonai. Paakių masažas yra pradedamas bealiejine medžiaga (produkto) švelniu įmasažavimu aplink akies obuolį (orbitą) ir antakio lanką. Paskui atvėsinti nušluotinti upės akmenys yra uždėti ant akių – tai sumažina įtampą, pabrinkimus, pajuodusius paakius ir smulkias raukšleles. „Veido masažas yra vienas iš svarbiausių elementų veido atgaivinimo procese“, - sako Tedesco. Lengvas ir švelnus prisilietimas, naudojamas masaže, padeda raumenims atsipalaiduoti ir atpalaiduoti fascijos sutrumpėjimus bei veikia jungiamąjį audinį, leisdamas jam atsipainioti ir mobilizuoti skaidulas. Tai pagerina jungiamojo audinio skaidulų

funkcijas giliuosiuose raumenų sluoksniuose. Nors rezultatas matomas jau po pirmo masažo, rekomenduojamas kursas – 6 arba 12 procedūrų, atliekamų kas savaitę. (Thiagarajan, K., 2006)

10.9 Akupunktūra

Akupunktūros naudojimas kosmetiniais tikslais populiarus visame pasaulyje. Kosmetinė veido akupunktūra (KVA) yra taikoma galvai, veidui ir kaklui. Tačiau iki šiol atlikta nedaug tyrimų, kurie pagrįstų KVA efektyvumą ir saugumą. Yra iškelta hipotezė, kad KVA daro įtaką veido odos elastingumui, atkuriant nusilpusių mimikos raumenų tonusą dėl adatų įterpimo (įbedimo) į galvos, veido ir kaklo raumenis. Naudojamos adatos įvedamos į poodį dažniausiai yra 12,7 cm ilgio ir 1,8 mm storio. Palyginimui, adatos, naudojamos kūnui, matmenimis varijuoja nuo 18 iki 32 mm storio ir yra nuo 2,54 iki 7,62 cm ilgio, priklausomai nuo norimo pasiekti audinio gylio ir anatomicinės vietos. Manoma, kuo storesnė adata, tuo stipresnis efektas. Adatos storis ribojamas paciento komforto lygio.

Rezultatai: raukšlių, jų ilgio ir gylio sumažėjimas, veido tinimo sumažėjimas, raumenų tonuso padidėjimas, gyvensnis žvilgsnis, sumažėjęs skruostų, paakių, smakro ir kaklo odos suglebimas, pagerėjusi odos tekstūra, sumažėjusios poros, aknės sumažėjimas. (Barrett, J. B., 2005) (Yun, Y. ir kt. 2013)

10.10 Masažas karštais akmenimis

Akmenys – viena paslaptlingiausių Žemėje gamtos dovanų. Jau seniai nustatyta, kad jie spinduliuoja ypatingą energiją, harmonizuoja aplinką, netgi valdo žmogaus emocijas ir gydo įvairias negalias. Senovės egiptiečiai, majai, inkai ir kitų tautų atstovai įvairiems skausmams malšinti, nuotaikai gerinti ar nuo blogos akies apsisaugoti naudojo įvairius brangakmenius ir pusbrangius akmenis. Stouterapija arba litoterapija (gr. lithos – akmuo, therapia – gydymas) – gydymas ypatingais pašildytais akmenimis. Nustatyta, jog masažo metu vienas glostomasis judesys įkaitintu akmeniu, prilygsta šešiams judesiams ranka, veikia gilesnius raumenų audinius, labai gerai atpalaiduoja, todėl puikiai tinka net šiltomis dienomis, norint atsipalaiduoti ir pašalinti nugaros ar kaklo skausmus. (Herman, J. Ir kt. 2013.)

10.11 Vulkaniniai akmenys

Masažas karštais akmenimis atsirado beveik prieš 5000 metų Tolimuosiuose Rytuose. Jam naudojami vulkaniniai (bazaltiniai) akmenys, kurie susidarė veikiančių ugnikalnių šlaituose

ir ilgainiui atvėso. Papildomai bazaltas neapdorojamas, nes nušlifluotas vandens ir vėjo, jis kaupia dalį gamtos energijos. Akmenų sudėtyje gausu mineralinių medžiagų, tokių kaip magnis ir geležis. Šie akmenys ilgai išlaiko ir skleidžia pastovią bei raminamą (43-60 laipsnių) šilumą. Masažo metu šiluma į raumenis prasiskverbia net iki 4 cm, taip aktyvinamos organizmo gyvybinės funkcijos. Padidėja kapiliarinis kraujospūdis, kuris pagerina kraujotaką kraujo sąstovio zonoje. Dėl stimuliacijos, detoksikacijos ir paspartėjusios mikrocirkuliacijos pagerėja ląstelių aprūpinimas deguonimi, 10-15 proc. pagreitėja medžiagų apykaita, todėl greičiau šalinami susikaupę šlakai.

Atlikimo technika.

Visų atlikimo technikų bendrumas yra akmenų, įkaitintų iki 45–60°C, dažniausiai bazaltinės kilmės, naudojimas. Šilti akmenys yra dedami ant tam tikrų paciento kūno ir galūnių taškų. Vėliau, kai akmenys yra padėti, masažuotojas daro legvus judesius akmenimis, spausdamas juos prie raumenų. Po poveikimo pacientas atsigula ant nugaros, ir ant pilvo jam vėl yra dedami šilti akmenys, kuriais yra daromas masažas. Karštų akmenų masažas veikia visas fiziologines ir psichines žmogaus funkcijas, palengvina lėtinius nugaros ir kaklo skausmus, detoksikuoja, giliai atpalaiduoja visą kūną, suteikia harmonijos ir ramybės būseną. Po masažo dar 2-3 dienas lydi gera nuotaika, jėgų antplūdis, darbingumas ir vidinis ramumas.

Karšti akmenys teigiamai veikia širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemą, gerina medžiagų ir limfos apykaitą, greičiau šalina toksinus, dingsta celiulito požymiai, atkuria odos tonusą, elastingumą ir vandens balansą, stimuliuoja centrinės ir vegetatyvinės nervų sistemos veiklą, lengvina raumenų skausmus, šalina raumenų nuovargį ir įtampą, reguliuoja miegą. Karštų akmenų masažo kontraindikacijos - ūminės ligos pradžia, kai esti aukšta temperatūra, ūmus uždegimas, kraujavimas arba polinkis kraujuoti, aukštas kraujo spaudimas, užkrečiamosios odos ligos, bėrimai, žaizdos, pūlingi procesai (nepriklausomai nuo jų lokalizacijos), neseniai atlikta operacija, neseniai atlikta chemoterapija ar spindulinis gydymas, padidėjusi kraujo krešulių rizika, nėštumas. Masažui naudojami ne tik vulkaninės kilmės, tačiau ir brangieji ar pusbrangiai akmenys – kalnų krištolas, rožinis kvarcas, oniksas, žydrasis agatas.

Raudonos spalvos akmenys skleidžia šilumą, stimuliuoja nervų sistemą, skatina medžiagų apykaitą, aktyvuoja vidaus sekrecijos liaukų darbą. Šios spalvos akmenų nederėtų nešioti dirgliems ir lengvai susijaudinantiems žmonėms. Bet jie puikiai pasitarnaus, jeigu reikia padidinti darbingumą, pagerinti nuotaiką.

Rožinės spalvos akmenys ramina, mažina susijaudinimą, gerina nuotaiką.

Oranžinės – padeda regeneruoti nervų bei raumenų audiniams, esant endokrinologinės sistemos sutrikimams, gerina virškinimą, kraujotaką ir odos spalvą.

Geltonos spalvos akmenys pasižymi bendru valančiuoju poveikiu, be to, gydo nemažai odos ligų, stimuliuoja kepenų darbą, teigiamai veikia žarnyną, gydo nemigą.

Žalios spalvos akmenys normalizuoja širdies ir kraujagyslių sistemos darbą, padeda gydyti aritmiją, stabilizuoja kraujospūdį, ramina, gerina regėjimą. Žalia spalva galima gydyti ir peršalimo ligas.

Žydros spalvos akmenys ramina psichiką, slopina organizme uždegiminius procesus. Dar viena šios spalvos akmenims priskiriama vertinga savybė yra tariamas gebėjimas mažinti apetitą.

Mėlynos spalvos akmenys veiksmingi gydant infekcines ligas, normalizuoja skydliaukės funkcijas. Rytuose mėlyna spalva visada buvo itin vertinama dėl psichikai daromo raminaimo poveikio. (Herman, J. Ir kt. 2013.)

10.12 Aromaterapinis masažas

Aromaterapija – tai vienu metu ir fizinių bei dvasinių problemų gydymas, ir profilaktika natūralių augalinės kilmės aromatų pagalba. Pirmą kartą pasaulis išgirdo apie šį būdą 1937-aisiais, tačiau manoma, kad šis būdas senas kaip pats pasaulis. Aromaterapija jungia liaudies medicinos tradicijas su naujausiais mokslo pasiekimais, Rytų ir Vakarų kultūrą ir į žmogų žvelgia holistiniu požiūriu, teigdama, jog žmogus – vientisa sistema. Aromaterapija eterinių aliejų pagalba padeda atkurti natūralią žmogaus orgaznizmo pusiausvyrą, sustiprinti imunitetą, o ne spręsti problemas, susijusias su atskirais organais ar kūno dalimis. Nežiūrint to, kad aromaterapija yra savotiškas menas, ruošiant individualius eterinių aliejų mišinius (sinergijas), kuriant kvapų puokštes (pomanderius), gaminant natūralias kosmetikos priemones, aromaterapija taip pat yra ir mokslas, tyrinėjantis fiziologines, psichologines bei dvasines organizmo reakcijas, atsaką į aromaterpinius augalų ekstraktus.

Šių dienų aromaterapija remiasi naujausiais mokslo pasiekimais chemijos, fizikos, ekologijos, medicinos, botanikos, filosofijos ir psichologijos žiniomis. Aromaterapijos pasaulis – sudėtingas, daugialypis. Išskiriamos pagrindinės kryptys:

- Tradicinė, t.y. holistinė aromaterpija. Čia gi masažas yra naudojamas kaip priemonė eteriniams aliejams padėti susigerti į odą ir per uoslę, suteikiant įvairių psichologinę ir fizinę naudą, tarp jų ir bendravimą su klientais, su kuriais kitaip sunkiau rasti efektyvių komunikacijos būdų. Jausmas, kad jais rūpinamasi, leidžia jiems lengviau atsipalaiduoti, susikoncentruoti, pajusti pasitenkinimą ir pasitikėjimą, taip atpalaiduojant susikaupusią įtampą ir įsitempusius raumenis. Masažas skatina krau-

jo apytaką, todėl gerina galūnių – rankų, kojų – būklę, ypač tam tikrą neįgalumą turintiems asmenims. Holistinė aromaterpija itin paplitusi Didžiojoje Britanijoje.

- **Aromaterapinis konsultavimas.** Lakiųjų eterinių aliejų naudojimas per uoslę, naudojant kvapiąsias žvakes, smilkalus, aromatinės lempas, difuzorius ir t.t. Tai padeda sukurti palankią atmosferą namuose, įstaigose, viešbučiuose, SPA centruose, maloniai nuteikiant lankytojus, užtikrinant harmoningą bendravimą. Ši kryptis populiari Japonijoje ir Jungtinėse Amerijos Valstijose.
- **Medicininė aromaterpija,** kuria užsiima profesionalūs medicinos darbuotojai, kai eteriniai aliejai skiriami vartojimui į vidų, kadangi šie turi antibakterinį, antiseptinį poveikį. Ši aromaterapijos kryptis plačiai taikoma Prancūzijos medicinos įstaigose ir ligoninėse.
- **Estetinė aromaterpija.** Tai eterinių aliejų naudojimas masažui ir kosmetinėms procedūroms, atsižvelgiant į individualius klientų poreikius. Ši aromaterapijos sritis labai glaudžiai susijusi su kosmetologija. Estetinė aromaterpija plačiai paplitusi pasaulyje. Aromaterapinė kosmetika tampa prestižo bei mados reikalu, labai sėkmingai konkuruodama su cheminėmis kosmetikos priemonėmis, tačiau yra kur kas brangesnė.

Aromaterpinių augalų naudojimas Lietuvoje žinomas nuo gilios senovės, tačiau aromaterapija, kaip eterinių aliejų distiliavimo produktų naudojimas, į mūsų šalį atkeliavo XX amžiaus pabaigoje. 1994 metais vokiečių kilmės aromaterapijos specialistas, chemikas Karlas Hadekas įkūrė aromaterapinės kosmetikos kabinetą *Cosmetic Karl Hadek.*, čia buvo mokomos profesionalės kosmetikės.

Masažas, naudojant eterinius aliejus, yra vienas iš svarbiausių gydymo būdų, kadangi čia suderinamas eterinių aliejų poveikis ir žmogiškasis aromaterapeuto ir kliento, ieškančio pagalbos, ryšys. Eteriniai aliejai veikia švelniai, bet veiksmingai, o jautraus, profesionalaus aromaterapeuto priežiūra veikia geriau, nei cheminių psichotropinių vaistų mišinys. Masažo metu eteriniai aliejai taip pat yra įkvėpimiami, kaip žinia, aromatas per protą veikia ir kūną, įkvėpus aliejaus per plaučius jis patenka į kraują. (Domingos, T. ir kt. 2015) (Davis, P., 2004 (Kuriyama, H 2005)

10.13 Savimasažas

Masažo pagrindas yra prisilietimas. Daugėja medicininių įrodymų, rodančių prisilietimo vertę sveikatai. Prisilietimas yra toks natūralus, kad be jo žmonės tampa dirglūs ir apimti depresijos. Stebėjimai rodo, kad vaikai, užaugę šeimose, kur tėvai ir vaikai bendrauja ne tik žodžiu,

bet ir prisilietimais, yra sveikesni ir yra pajėgūs geriau atlaikyti skausmą, infekcijas ir pan. Jie miega geriau, gyvena geresnį socialinį gyvenimą ir yra laimingesni. Tuos pačius efektus suteikia ir masažas. Jis pagerina masažuojamojo kraujo cirkuliaciją, atpalaiduoja raumenis, padeda virškinimo sistemai, o stimuliuodamas limfinę sistemą, pagreitina atliekų šalinimą iš organizmo, visą apytaką. Šie tiesioginiai teigiami padariniai, suderinti su psichologiniais masažo efektais, leidžia per trumpą laiką pasijusti puikiai.

Lengvai galima pasimasažuoti ir pačiam. Naudojant savimasažo technikas galima suteikti sau energijos iš pat ryto, darbo, studijų pertraukėlių metu ar vakarais. Žiūrint televizorių galima masažuoti savo pėdas, rankas – kalbant telefonu. Atliekant masažą ant nuogo kūno, būtina naudoti aliejų. Labai svarbu – jaustis patogiai: atsisėsti ant kėdės ar žemės, atsigulti sulenktais keliais, o pėdas padėti ant grindų ir pan.

Veido ir kaklo savimasažas. Darant sau veido masažą galima palengvinti ir sumažinti galvos skausmus, įtampą, stresą ir pašalinti nuovargį. Veido masažas gali pagerinti bendrą veido būklę, spalvą. Savimasažui būtina naudoti gerą ir vertingą aliejų, kad nebūtų tampoma veido oda. Esant riebiai odos tipui po masažo su aliejumi veidą būtina nuprausti. Savimasažą galima atlikti bet kuriuo dienos metu: stimuliuojantį – ryte, raminantį – vakare. Galima naudoti įvairius judesius juos nuolat keičiant: ryte – energizuojančiam efektui greitus ir aktyvesnius, o vakare – lėtus, ramius.

Savimasažo eiga:

1. Palenkus galvą į vieną pusę delnais glostoma nuo raktikaulio link smakro, viena ranka paskui kitą. Palenkus galvą į kairę, glostoma aukštyn dešiniojo kaklo puse, tada kartojama kairėje pusėje. Glostoma tvirtai, kad būtų stimuliuojama apytakos cirkuliacija, o kaklo oda išliktų stangri.
2. Nykščių ir rodomųjų pirštų sąnariais gnaiboma visa smakro linija. Pradedama nuo pasmakrės ir einama link ausų. Gnaibyti stengiamasi kuo arčiau kaulo, kad nebūtų tampoma oda.
3. Nugarine rankos dalimi, keičiant rankas, švelniai plekšnojama pasmakrė. Treniruojant raumenis po smakru ir prie kaklo, liežuvis burnoje laikomas suriestas jos gale. Stimuliuojantieji judesiai kartojami keletą kartų.
4. Abiejų rankų rodomaisiais ir viduriniais pirštais visame smakre ir aplink burną atliekami smulkūs rutuliniai (circular) spaudžiamieji judesiai. Šitaip treniruojami raumenys aplink burną, lūpomis suformuojant didelę O raidę ir lūpas stipriai prispaudžiant prie dantų. Toliau raumenys aplink burną treniruojami tariant Aah, Ooh, Eee, Uuu, kad būtų stimuliuojama cirkuliacija ir neleidžiama atsirasti raukšlėms.

5. Glostymas nuo lūpų kampučių iki ausų viena ranka kiekvienam skruostui ir judinant jas vienodai ir vienu metu. Tada sudėjus abi rankas vienoje veido pusėje, pirštų nugarėlėmis glostoma nuo burnos iki ausies.
6. Glostoma kakta aukštyn nuo nosies tiltelio iki plaukų linijos, viena ranka paskui kitą. Rankos priglaudžiamos prie kaktos pagal jos formą, užsimerkiama ir mėgaujamasi atpalaiduojančiais judesiais.
7. Masažuojami raumenys tarp antakių. Abu rodomieji pirštai padedami ant nosies pagrindo ir atliekami trumpi, tvirti judesiai aukštyn link antakių, tada įstriži ir horizontalūs.
8. Apskritimniais spaudžiamaisiais judesiais masažuojama visa kakta, pradedant nuo nosies pagrindo, link smilkinių, kad būtų uždengta visa kakta. Spustelėti reikia tvirtai, bet netampant odos. Tada lengvai pirštų galiukais paglostomas kaklas, kad nurimtų veidas po galutinio stimuliuojančio judesio.
9. Nuo kaktos vidurio glostoma link smilkinių, o judesys pabaigiamas lengvai ir švelniai spustelint smilkinius. Tuo pat metu, kai liečiami ir spaudomi smilkiniai, šiek tiek sukandant dantis, galima stiprinti smakro raumenis. Tada, darant judesį ratu, vos judinant odą, atsargiai ir lėtai stimuliuojamas raumuo.
10. Tolygiai ir tvirtai nuo nosies pagrindo viduriniais pirštais ratu glostoma aplink akis, spustelėjami smilkiniai, lengvai tęsiama link paakių, vos liečiant ploną odą.
11. Gnybtelėjimais nykščiais ir rodomaisiais pirštais masažuojama ties visa antakių linija nuo centro link smilkinių. Tada spustelima žemiau antakių, ties nosies pagrindu.
12. Delnais atpalaiduojamos akys. Jie uždedami ant akių ir kelias sekundes palaikomi akiduobių apačiose. Lengvai spustelima ir rankos lėtai atitraukiamos. Vos po kelių tamsos sekundžių atsiranda nuostabi šviesa, kuri daugelį žmonių lengvai tonizuoja ir atgaivina. Trunka vos kelias sekundes, tačiau yra veiksminga.
13. Savimasažas pabaigiamas rankomis uždengiant veidą ir lėtai glostant į šalis. Šis paprastas masažas turėtų padėti odai atrodyti šviežesnei, gaivesnei ir pailsėjusiai.
(Herman, J. Ir kt. 2013)

Savikontrolės klausimai:

1. Kokios problemos sprendžiamos limfodreanžiniu masažu?
2. Koks japoniško veido masažo tikslas?
3. Kokių rezultatų, pokyčių odoje tikimasi po akupunktūros procedūros?
5. Apibūdinkite masažo aromaterapijoje tikslą?
6. Kokių tikslų galima taikyti savimasažo technikas?

LITERATŪROS SĄRAŠAS:

1. Aravijskaja, E. R, Sokolovskij, E. V., 2008. Rukovodstvo po dermatokosmetologiji. Foliant.
2. Barrett, J. B., 2005. Acupuncture and Facial Rejuvenation. *Aesthetic Surgery Journal*, Volume 25, Issue 4, p. 419–424.
3. Biržinytė-Venckūnienė, K., Naumavičienė, R., Ostasevičienė, V., Požerienė, J., Piečaitienė J., Valužienė, N., 2008. Ligonių ir neigaliųjų masažas. Kaunas: UAB „Vaistų žinios“.
4. Bolgova, K., 2011. Įvairių kraštų veido masažai: japoniškas veido masažas. *Gražus verslas*, Nr.6, p. 35-37.
5. Calvert, R. N., 2002. *The History of Massage: An Illustrated Survey from around the World*. Rochester: Healing Art Press.
6. Česnys G., Tutkuvienė, J., Barkus, A., Gedrimas, V., Jankauskas, R., Rizgelienė, R., Žukienė, J. (2008). *Žmogaus anatomija*. I tomas. Vilniaus universiteto leidykla.
7. Doucet, B., M., Lam, A., Griffin, L., 2012. Neuromuscular electrical stimulation for skeletal muscle function. *Yale J Biol Med*, 85 (2), p. 201-215.
8. Дрибноход Ю.Ю. Косметология. Ростов на Дону, 2010.
9. Davis, P., 2004. *Aromaterapija nuo A iki Ž*. Kaunas: Meilės kelias.
10. Domingos, T., Braga, E. M., 2014. Meaning of aromatherapy massage in mental health. *Acta Paul Enferm*, 27 (6), p. 579-84.
11. Domingos, T., Braga, E. M., 2015. Massage with aromatherapy: effectiveness on anxiety of users with personality disorders in psychiatric hospitalization. *Journal of School of Nursing*, 49 (3), p. 450-456.
12. Doucet, B., M., Lam, A., Griffin, L., 2012. Neuromuscular electrical stimulation for skeletal muscle function. *Yale J Biol Med*, 85 (2), p. 201-215.
13. Eremia, S. 2010. *Office-Based Cosmetic Procedures and Techniques*. Cambridge: Cambridge University Press.
14. Efrain Arroyave ir kt. *Milady's standard esthetics : advanced / editorial contributor: Judith Culp*. Clifton Park, N.Y. : Cengage Learning, 2013.
15. Finkelšteinaitė, J., Valužienė, N., Damanskas, J., 2008. *Masažas*. Vilnius: Avicena.
16. Herman, J., Rost-Roszkowska, M., Skotnicka-Graca, U. 2013. Skin care during the menopause period:
17. Yun, Y., Kim, S., Kim, M., Kim, K., Park, J. S., Choi, I., 2013. Effect of Facial Cosmetic Acupuncture on Facial Elasticity: An Open-Label, Single-Arm Pilot Study. *Evidence-*

- Based Complementary and Alternative Medicine. [internetė] Prieiga per internetą: <<http://dx.doi.org/10.1155/2013/424313>> [žiūrėta 2017 m. lapkričio 3 d.].
18. Kuriyama, H., Watanabe, S., Nakaya, T., Shigemori, I., Kita, M., Yoshida, N., Masaki, D., Tadai, T., Ozasa, K., Fukui, K., Imanishi, J., 2005. Immunological and Psychological Benefits of Aromatherapy Massage. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. [internetė] Volume 2 , Issue 2, p. 179-184. Prieiga per internetą: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1142199/>> [žiūrėta 2017 m. lapkričio 3 d.].
 19. Margolina, A., Ernandes, E., 2007. *Novaja kosmetologija*. M.: Klavel.
 20. McDermott, A., 2016. What Are the Health Benefits of a Hot Stone Massage? *Health Line*. [internetė] Prieiga per internetą: <<https://www.healthline.com/health/hot-stone-massage#overview1>> [žiūrėta 2017 m. lapkričio 3 d.].
 21. Moortgat, P., Anthonissen, M., Meirte, J., van Daele, U., Maertens, K., 2016. The physical and physiological effects of vacuum massage on the different skin layers: a current status of įš<<https://doi.org/10.1186/s41038-016-0053-9>> [žiūrėta 2017 m. lapkričio 3 d.].
 22. Nordman L. *Beauty Therapy – The Foundations*, Fourth Edition. Seng lee Press, Singapore, 2007.
 23. Radlanski, R.J., Wesker, K.H. (2015). *The Face. Pictorial Atlas of Clinical Anatomy*. Second Edition. Quintessence Publishing.
 24. Robinson, A., J., 2008. *Clinical electrophysiology: electrotherapy and electrophysiologic testing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
 25. Shiffman, M.A., Di Giuseppe, A. (2013). *Cosmetic surgery. Arts and Techniques/ Anatomy of Face and Neck/ Prendergast, P.M.* Springer
 26. Stropus, R., Tamašauskas, K.A., Paužienė, N. (2005). *Žmogaus anatomija*. Vitae Litera
 27. Stropus R., Vaičekauskas, V., Tutkuvienė, J., Paužienė, N., Pauža, D.H., Dabužinskienė, A., Gedrimas, V., Aželis, V., Schumacher, G.H. (2008). *Žmogaus anatomija. Antrasis tomas*. KMU leidykla, Kaunas
 28. Stropus, R., Ratkevičius, A., Monastyreckienė, E. (2013). *Žmogaus judėjimo anatomija*. LSMU Leidybos namai.
 29. Thiagarajan, K., 2006. The New Fountain of Youth Facelift Massage. *Massage Magazine*, November.
 30. Vaikšnorienė V., Gaurylienė R., Andriukaitienė L. *Kosmetiniai veido masažai : moko- moji priemonė*, Kaunas : Kauno kolegijos leidybos centras, 2010.
 31. Wittlinger, H., 2011. *Anatomy and Physiology of the Circulation of the Blood. Dr. Vod- der's Manual Lymph Drainage: A Practical Guide*. Stuttgart: Thieme.

V.Vaikšnorienė, L.Valatkevičienė, S.Čapkauskienė

VEIDO MASAŽAI KOSMETOLOGIJOJE

Metodinė knyga

Mokomoji knyga skirta kosmetologijos, kineziterapijos studijų programos studentams. Joje pateikiama veido anatominiai ypatumai, masažo atsiradimo istorija, klasikinių veido masažų atlikimo metodika (nuorodos į filmuotą medžiagą) ir įvairios masažų rūšys. Studentams pateikiami saviruošos klausimai.

ISBN 978-9955-27-512-1

Kaunas, 2018. Užsakymas I-2111.

Leido Kauno kolegijos Reklamos ir medijų centras,

Pramonės pr. 20, LT-50468 Kaunas