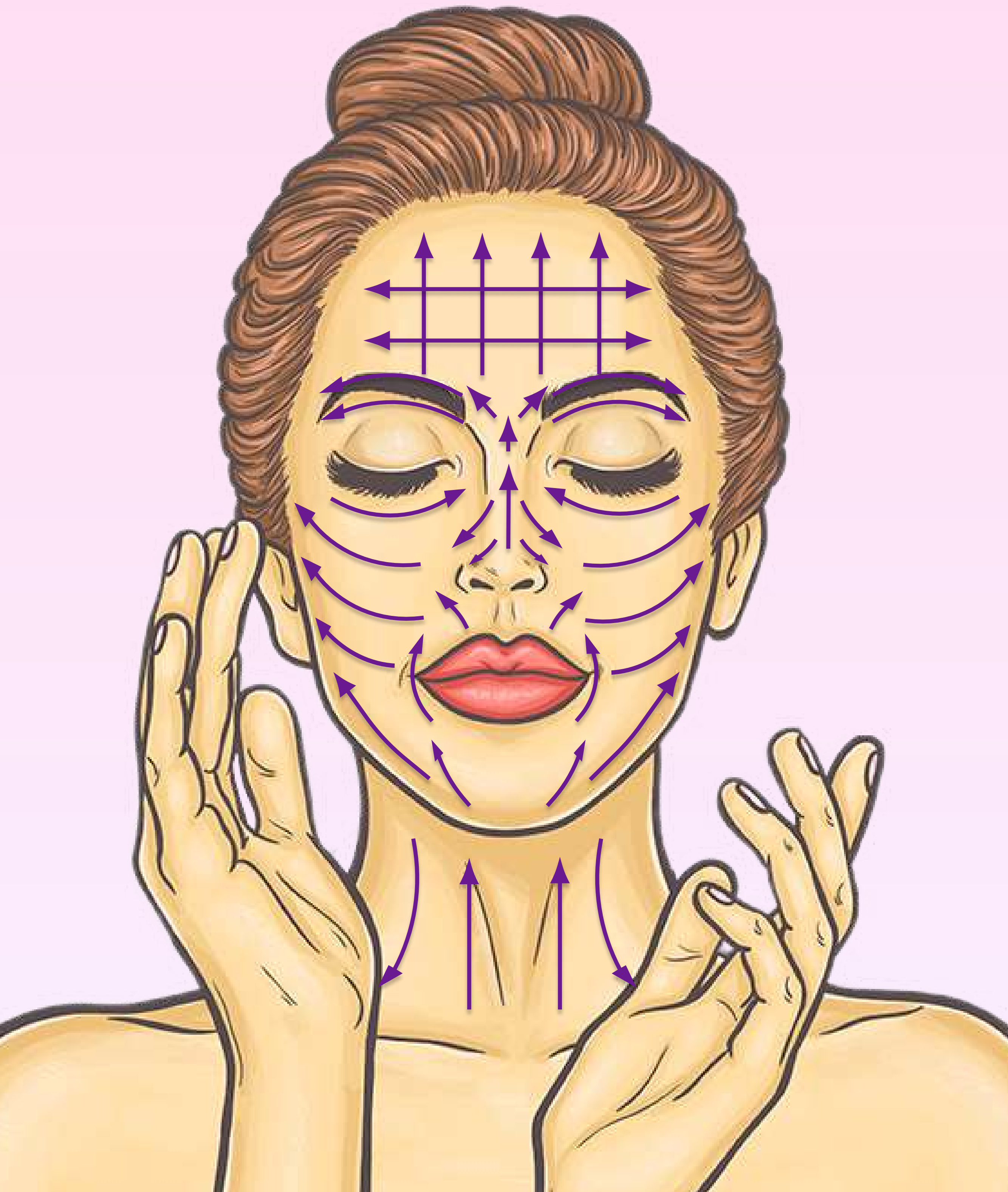


# Массажные линии



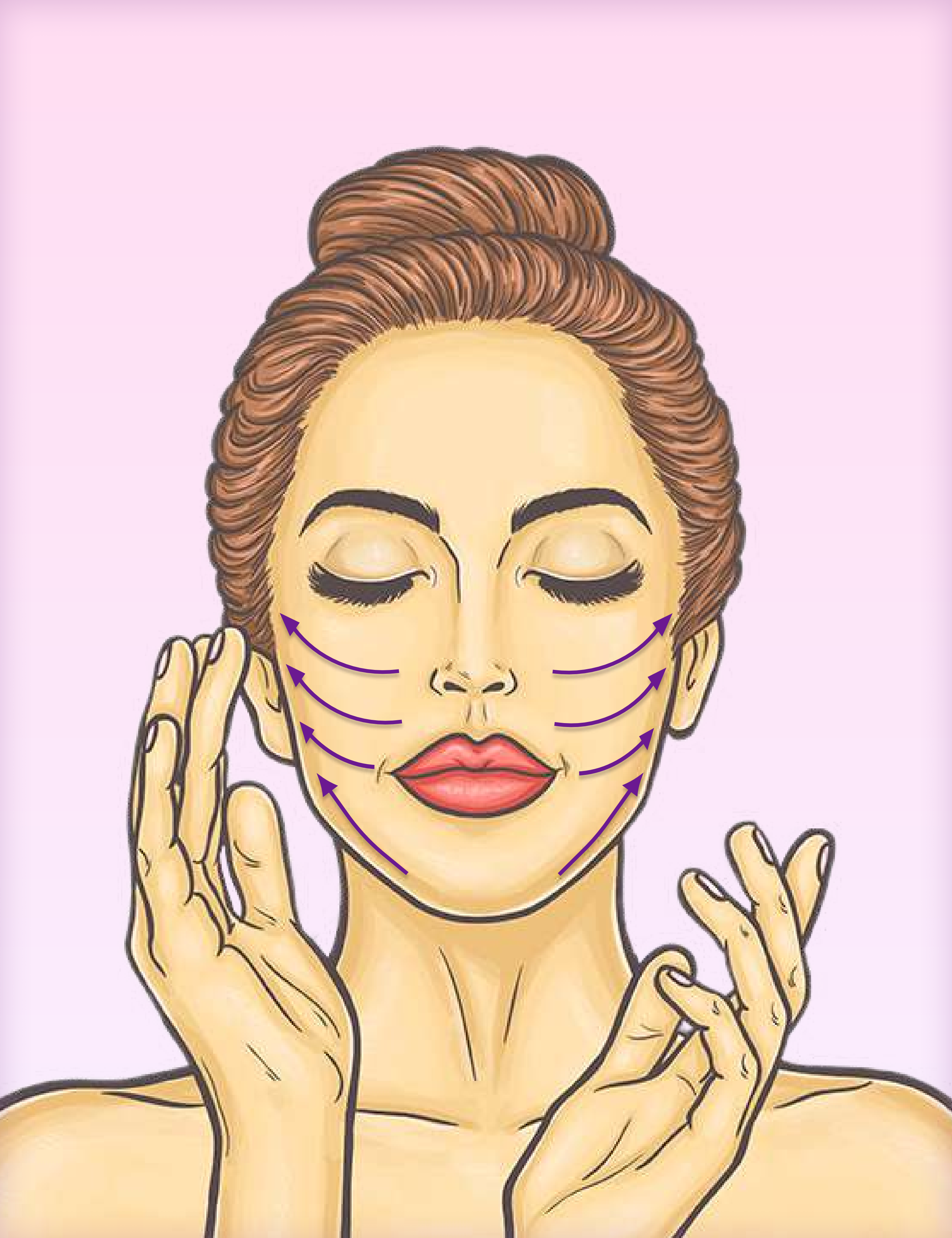






























Эту схему вы можете использовать во время умывания, нанесения уходового средства (крема либо сыворотки), а также для любого типа массажа (классический, Гуаша, вакуумнобаночный и др. см. ниже: Массажные гаджеты)

Следуя массажным линиям вы преобразите ваше лицо и шею:

- уйдет отечность
- подтянется овал лица
- кожа станет более упругой
- цвет лица ровным и сияющим

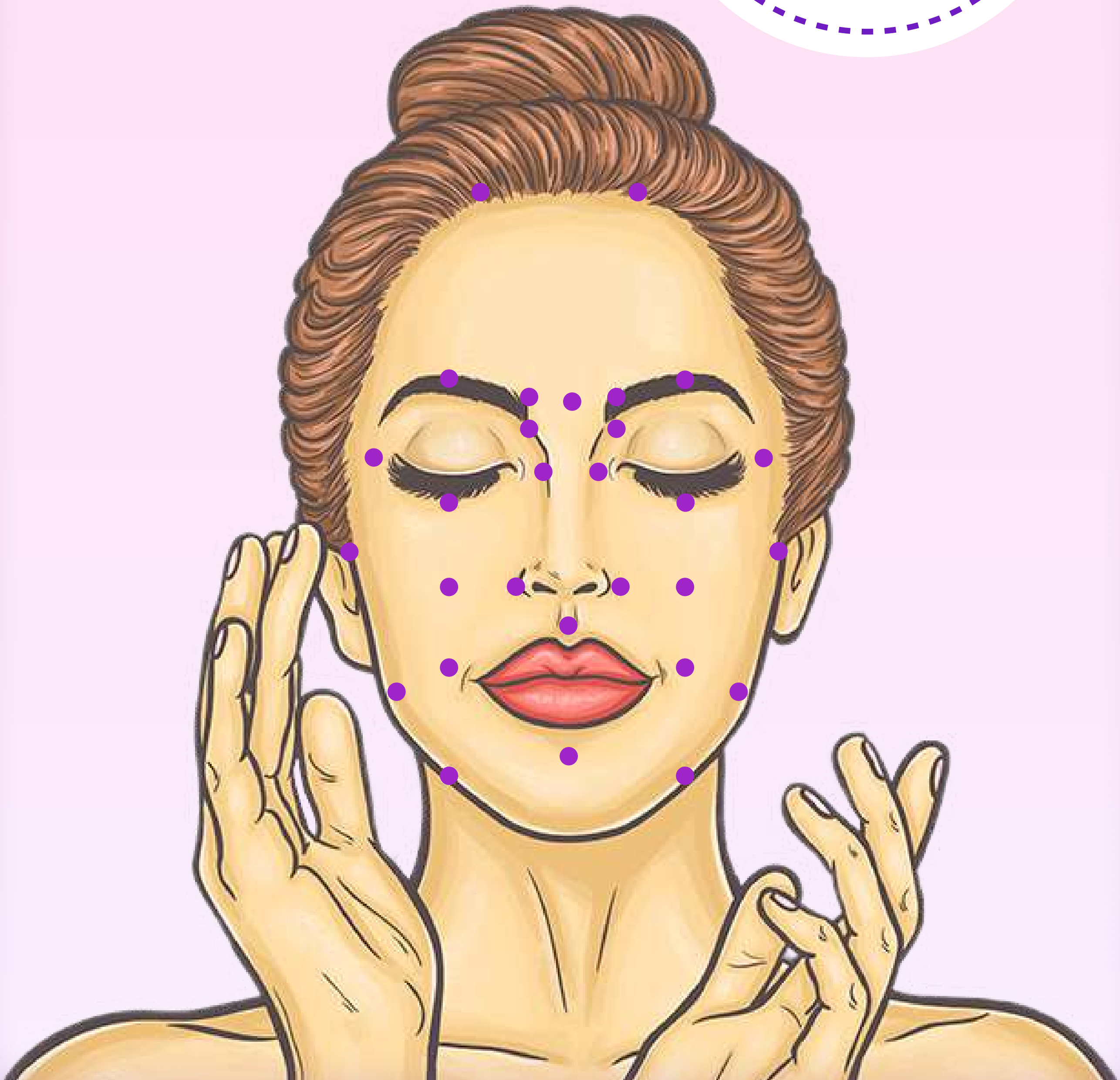
**Обратите внимание:** для достижения положительного эффекта, вид массажа, а также его периодичность необходимо подбирать только индивидуально, исходя из особенностей строения, типа вашего лица, а также уровня развития подкожножировой клетчатки.

За этими и другими рекомендациями вы всегда можете обратиться в Академию естественной красоты OKFACEFIT ❤️



Академия  
Естественной  
Красоты

**Точечный  
массаж  
Шиацу**



В переводе с японского название означает:  
«**ШИ**» — надавливание и «**атцу**» — палец.

Главный метод воздействия — надавливание. При таких манипуляциях, точка на короткое время лишается питания. В результате происходит раздражение соответствующих нервных узлов и активация энергетической точки. Мышца расслабляется. После прекращения надавливания усиливается приток крови и возникает длительное улучшение микроциркуляции и обмена веществ в тканях. Таким образом, шиатцу дает продолжительный лечебный и косметологический результат.

## Что дает такой массаж?

- снимает напряжение с мышц
- убирает отечность
- помогает разгладить глубокие морщины и заломы на лице
- улучшает кровообращение и лимфоток



# Как правильно делать?

- 01 — расслабляем все мышцы на лице
- 02 — воздействуем на каждую точку или пару (если они симметричны) давлением кончиков пальцев средней интенсивности 10-15 секунд
- 03 — идем по лицу сверху-вниз
- 04 — при верном попадании в активную точку вы можете почувствовать: боль, пульсацию, наличие углубления или все сразу.

## Преимущества этого вида массажа

- подходит всем типам лиц, в том числе с чувствительной кожей
- не требует нанесения масла либо крема
- удобно делать даже в поездке
- после массажа не обязательно умываться
- занимает 10-15 минут
- периодичность - 1 раз в неделю

Для более эффективного воздействия на активные точки очень удобно применять Грибочки из розового кварца (см. ниже: Массажные Гаджеты)

Данный массаж может дополнительно выполняться на задней поверхности головы, кистях, стопах, а также на всем теле.

# Массажные гаджеты

## 01 Скребок гуаша

Гуаша - это одновременно и техника древнего китайского массажа, и бьюти-гаджет. Буквально «гуаша» переводится как «соскрести все плохое» (где gua в переводе с китайского — «движение в одну сторону», а sha — «плохое»). «Плохое» убирается с помощью приятной на ощупь гладкой пластины из дерева, кости, рога или камня. Современные инструменты для этого ритуала чаще всего делают именно из нефрита, оникса или кварца. Процедура выполняется скребущими движениями по массажным линиям лица и тела.



Благодаря проработке не только верхних слоев кожи, но и мышц (происходит это из-за правильного давления скребком в форме «лапки» или «сердечка») активизируются обменные процессы, разглаживаются морщины, происходит лифтинг и восстановление тонуса лица.

Перед массажем Гуаша на лицо обязательно нужно нанести косметическое масло для обеспечения комфортного скольжения скребка по коже.





## 02 Массажный роллер

Это прекрасное средство по уходу за кожей лица и зоны декольте, которое восходит к древнекитайской истории. Является одним из эффективных инструментов естественного омоложения благодаря своей удобной форме, а также уникальной энергетике камней, применяемых для его изготовления.

Роллер можно использовать как на сухую кожу, так и с применением косметических масел, сывороток итд.



**Как правильно пользоваться скребком Гуаша и Роллером** (рекомендации от Сертифицированного тренера по Фейсфитнесу Ольги Кабузан)

Смотреть видео

## 03 Грибочки

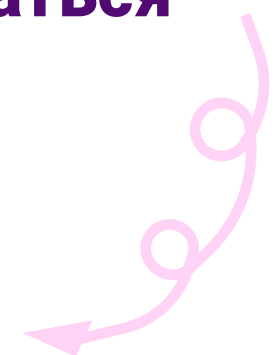
Незаменимый и удобный бьюти-гаджет для массажа зоны вокруг глаз, бровей, шеи, плеч, зоны декольте, акупрессуры (воздействия на активные точки лица и тела). Помогают справиться с отеками, разгладить глубокие заломы, расслабить мышцы лица и тела.



Могут применяться на сухую кожу или с косметическим маслом/сывороткой в зависимости от типа массажа.

**Как правильно пользоваться Грибочками**

Смотреть видео



# Нефрит или розовый кварц?

**Нефрит**, согласно нетрадиционной медицине, оказывает благотворное влияние на кожу, волосы и сердце. Используя ролик из этого камня, вы укрепите лимфатическую систему, уменьшите видимость пор и даже «очистите» свое тело (и разум) от негативных эмоций. Массаж лица с нефритовым роликом также поможет в борьбе с несовершенствами кожи, такими как прыщи или небольшие покраснения. Также нефрит называют «камнем молодости», и он отлично подходит для кожи 35+.

**Розовый кварц** снимает напряжение. Кварц обладает очень простой структурой. По этой причине его считают самым гармоничным минералом, способным проводить чистую энергию. Так как кварц имеет высокую теплоёмкость, можно делать массаж теплым камнем, нагревая под струей горячей воды. Горячий камень имеет эффект «утюга», прекрасно разглаживает морщинки и подтягивает лицо. Если лицо отечного типа или просто утром есть отеки, то скребок можно положить в холодильник на 5 минут и сделать массаж прохладным камнем, после такого массажа отеки сразу исчезают.

Важное свойство розового кварца - гармонизация отношений с окружающими, в том числе с противоположным полом, вот ещё почему полезно иметь этот камень на своём туалетном столике.