

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ШКОЛА

КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА (ДОРОЖКИНА Т.В.) ...

Анатомия лица и шеи

(мышцы, артерии, вены, лимфатические сосуды и нервы)

Показания и противопоказания.....

Подготовка клиента для проведения процедуры ...

Ключевые приемы косметического массажа.....

Поэтапная техника выполнения массажа лица и шеи.....

1. Разминание трапецевидной мышцы.....

2. Круговое разминание края трапецевидной мышцы.....

3. Поглаживание по ходу лицевой и яремной вены.....

4. Поглаживание кожной шейной мышцы.....

5. Поглаживание лица по основным косметическим линиям

6. Поглаживание мышц лица I.....

7. Поглаживание круговой мышцы глаза I.....

8. Поглаживание круговой мышцы глаза II.....

9. Поглаживание лобной и височной мышц, тройничного нерва

10. Поглаживание лобной и височной мышц.....

11. Поглаживание мышц лица II.....

12. Растирание кожно-шейной мышцы.....

13. Круговое растирание мышц лица.....

14. Растирание мышц носа.....

15. Круговое растирание лба.....

16. Круговое растирание мышц глаз.....

17. Круговое «стакато» по всему лицу.....

19. Поглаживание щечной, жевательной и височной мышц	53
20. Волнообразная вибрация мышц подбородка	54
21. Разминание мышц подбородка	55
22. Глубокое разминание мышц подбородка и щек	57
23. Круговое разминание мышц подбородка и щек	58
24. Пластические щипки в области подбородка и щек	60
25. Круговое разминание мышц лица	63
26. Поверхностное выщипывание морщин и складок кожи	65
27. Вертикальные нажимы	67
28. Легкое поглаживание	70
29. Подхлестывающее движение	70
30. «Стакато» по всему лицу	71
31. Сглаживающее движение	73
32. Поглаживание подкожной мышцы и мышцы смеха	75
33. Круговое растирание подкожной мышцы шеи	75
34. Пластические щипки	76
35. Веерообразное растирание подкожной мышцы	77
36. Пиление подкожной мышцы шеи	78
37. «Стакато» по двойному подбородку	78
38. Поглаживание тыльной стороной кисти	79
39. Нажимы	79
40. Глубокая фиксирующая вибрация	80
41. Подхлестывающее движение	80
42. Попеременное поглаживание	80
Массажные приемы, используемые при отдельных косметических дефектах	81
Массаж при широком носе	81
Массаж при рубцах на лице	82
Массаж при жирной коже и остаточных явлениях угревой сыпи	83
Массаж волосистой части головы	84
1. Легкое разминание круговых мышц глаз, мышц, сокращающих брови и височных мышц	86
2. Легкое разминание	87
3. Легкое поглаживание лобной и височной мышц	88
4. Смещение кожи головы	90

Содержание

5. Встречное смещение кожи	93
6. Круговое разминание лобной, височной и затылочной мышц	93
7. Поверхностное растирание кожи головы	94
8. Вибрация поверх волосяного покрова	95
9. Поглаживание головы от висков и лба к затылку	95
10. Круговое разминание	95
11. Разминание края трапецевидной мышцы в области сосцевидного отростка	96
ГЛАВА 2. ЛЕЧЕБНО-КОСМЕТИЧЕСКИЙ ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ ШЕЙНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ (МИХАЙЛИЧЕНКО П.П.)	98
Косметические дефекты кожи лица	98
Морщины	99
Купероз	102
Рубцы кожи лица	103
Синдром венозно-интерстициально-лимфатического застоя (ВИЛЗ)	104
Локальная вакуум-градиентная терапия	108
Некоторые расчетные параметры силы давления вакуумных банок на мягкие ткани	117
Показания и противопоказания	119
Методика проведения вакуум-терапии	120
Кинетическая вакуум-терапия	122
Статическая вакуум-терапия	125
Методологические особенности ВГТ в области век, носа, придаточных пазух носа и поверхностных мышц шеи	131
Косметический эффект вакуумного воздействия	134
Ощущения пациентов после 1-ой процедуры	136
Изменения после курса процедур (13-15)	137
ГЛАВА 3. ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ЛИЦОМ (ШУБИНА Е.В.)	139
Разрешите представиться — телесная терапия!	139

Т.В.Дорожкина, П.П. Михайличенко, Е.В Шубина
 ■ Эффективные методики эстетической косметологии

Маска, кто ты?.....	143
Маска базовой психологической травмы.....	145
Маска базового отношения к жизни.....	149
Профессиональные маски.....	151
Перенятые маски.....	153
Глубокий регенеративный психосоматический массаж лица ...	158
Терапевтическая раскладка тела (центрирование).....	159
Прием «вытягивание».....	165
Прием «решетка».....	165
Прием «Штык».....	166
Прием «борозда».....	167
Прием «пахарь».....	170
Прием «освобождение лба».....	172
Прием «включение бровей».....	172
Прием «включение носа».....	173
Прием «освобождение висков».....	173
Прием «снятие маски».....	174
Прием «борьба с упрямством».....	178
Прием «работа с нижней челюстью».....	179
Прием «вытаптывание» напряжения из рук и ног.....	180
Направленная техника работы с подавленными эмоциями ...	188
Техника ступенчатого расслабления лица.....	195
Психологическая техника снятия маски для самостоятельной работы.....	197
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	201