**ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ**

Η μάλαξη ανήκει στις αρχαιότερες θεραπευτικές μεθόδους. Η μάλαξη ή αλλιώς massage έχει τις ρίζες της στην αρχαία ελληνική λέξη «μασήν» που σημαίνει ζυμώνω, χειρίζομαι. Άλλοι θεωρούν ότι είναι εξέλιξη του αραβικού «μας» που σημαίνει συμπιέζω ελαφρά ενώ άλλοι ότι προέρχεται από την εβραϊκή λέξη «μάσες» που σημαίνει ψηλαφώ.

Αν θέλουμε να ορίσουμε τη μάλαξη μπορούμε να πούμε ότι είναι ένα σύνολο χειρισμών που εφαρμόζονται στην εξωτερική επιφάνεια του προσώπου, δηλαδή τον δερματικό ιστό με το χέρι ή με διάφορα μηχανήματα. Οι επιδράσεις της όμως επεκτείνονται και σε όργανα κάτω από αυτόν, όπως είναι οι μύες και το κυκλοφορικό σύστημα, ενεργώντας, έτσι, στα αντίστοιχα συστήματα και τις λειτουργίες τους

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ-ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ**

Η εφαρμογή της μάλαξης διέπεται από κάποιους κανόνες οι οποίοι είναι σημαντικοί προκειμένου να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη της μάλαξης στο πρόσωπο. Αρχικά ζεσταίνονται και γυμνάζονται τα χέρια για να είναι ευχάριστα στην αφή και εύκαμπτα, ώστε να εφαρμόζουν σωστά στις καμπύλες και στις προεξοχές του προσώπου.

Στη συνέχεια πρέπει να ακολουθηθούν ορισμένοι **βασικοί κανόνες**:

● Η μάλαξη πρέπει να ξεκινάει ήπια, η έντασή της να αυξάνεται κλιμακωτά και να τελειώνει πάλι ήπια. Γι’ αυτό επιλέγουμε να ξεκινάμε και να τελειώνουμε με θωπείες.

● Ακολουθείται αυστηρά η φορά των μυών που για το πρόσωπο είναι: - Από κάτω προς τα επάνω - Από μέσα προς τα έξω

● Κάθε φορά που ολοκληρώνεται μια κίνηση επανερχόμαστε στο σημείο αφετηρίας της νέας με θωπεία, έτσι ώστε να μη μετακινείται το δέρμα με φορά αντίθετη από αυτές που περιγράψαμε παραπάνω.

● Σε καμιά περίπτωση δεν προκαλείται πόνος ή κάποιο άλλο δυσάρεστο αίσθημα. Οι πιέσεις είναι ελεγχόμενες και ανάλογες με την περιοχή στην οποία ασκούνται. Επίσης, δεν επιτρέπονται οι εκδορές και οι εκχυμώσεις.

● Αποφεύγεται να μαλάσσεται η περιοχή του θυρεοειδή.

● Δεν χάνεται η επαφή με τον πελάτη. Εάν υπάρξει ανάγκη για προσθήκη προϊόντος τότε κάποιο σημείο του χεριού πρέπει να είναι σε επαφή με το δέρμα. Η απώλεια της επαφής έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια της αίσθησης της συνέχειας και της διαδοχής στις κινήσεις καθώς και την πρόκληση της προσοχής του πελάτη με συνέπεια να μην επιτυγχάνεται η ποθητή χαλάρωση.

● Κάθε κίνηση επαναλαμβάνεται 3 - 4 φορές.

**ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

Οι χειρισμοί της μάλαξης διακρίνονται σε:

* **Πιέσεις**
* **Πλήξεις**
* **Δονήσεις**

**Α. Πιέσεις**

Οι πιέσεις διακρίνονται σε:

● Θωπείες

● Ανατρίψεις

● Επιβολές (τοπικές πιέσεις)

● Κυκλικές τρίψεις

● Ζυμώματα (συνθλίψεις)

**Θωπείες**

Θωπεία σημαίνει χάδι. Σ’ αυτές τις κινήσεις η παλάμη κινείται απαλά πάνω στο δέρμα, χωρίς να το μετακινεί, σύμφωνα με τη φορά των μυών. Με τις θωπείες ξεκινάμε και τελειώνουμε μια θεραπεία μάλαξης προσώπου. Το χέρι γλιστρά πολύ απαλά στην επιδερμίδα (η ένταση της κίνησης είναι μεγαλύτερη στις ανοδικές κινήσεις σε σύγκριση με τις καθοδικές) έτσι ώστε να μπορεί να προσαρμόζεται σε όλες τις εσοχές και προεξοχές της μαλασσόμενης επιφάνειας.

**Ανατρίψεις**

Οι ανατρίψεις ουσιαστικά είναι θωπείες με μεγαλύτερη πίεση. Οι ανατρίψεις διαδέχονται τις θωπείες στην αρχή της μάλαξης και προηγούνται αυτών στο τέλος της. Οι ανατρίψεις γίνονται όταν ολόκληρη η παλάμη ή μέρος της μετακινείται «σε επαφή» προς την επιδερμίδα της περιοχής που μαλάσσεται. Κατά την επαφή αυτή, ασκείται πότε μεγαλύτερη και πότε μικρότερη πίεση πάνω στην επιδερμίδα έτσι ώστε παράλληλα με τη μετακίνηση του χεριού πάνω της να πραγματοποιείται και μια κίνηση δέρματος πάνω στους υποκείμενους ιστούς.

**Επιβολές**

Είναι τοπικές πιέσεις οι οποίες γίνονται με ολόκληρη την παλάμη του χεριού ή μόνο με το θέναρ (σαρκώδης προεξοχή της παλάμης κοντά στη βάση του αντίχειρα) ή το οπισθέναρ (σαρκώδης προεξοχή της παλάμης κοντά στη βάση του μικρού δακτύλου) ή τους αντίχειρες. Είναι κινήσεις που εφαρμόζονται επαναλαμβανόμενες ρυθμικά και των οποίων η ένταση αυξάνεται βαθμιαία.

**Κυκλικές τρίψεις**

Οι κυκλικές τρίψεις είναι ανατρίψεις στις οποίες οι κινήσεις γίνονται κυκλικά έτσι ώστε τα δάχτυλα να μετακινούν τους υποκείμενους ιστούς πάνω στα οστά στα οποία στηρίζονται

**Ζυμώματα**

Τα ζυμώματα είναι κινήσεις όπου η μαλασσόμενη περιοχή συμπιέζεται με τα δάχτυλα ή την παλάμη ήπια και χωρίς κραδασμό με αποτέλεσμα να συστρέφονται τα μαλακά μόρια και, των οποίων η ένταση αυξάνεται βαθμιαία

**Β. Πλήξεις**

Είναι κινήσεις οι οποίες γίνονται απότομα και εναλλάσσονται γρήγορα. Οι πλήξεις διακρίνονται σε:

● Πλαταγίσματα

● Δακτυλικές επικρούσεις

● Λαβές (τσιμπήματα)

**Πλαταγίσματα**

Είναι πλήξεις με ανοιχτή παλάμη οι οποίες «χτυπούν» ελαφρά μεγάλες περιοχές

**Δακτυλικές επικρούσεις**

Είναι πλήξεις που γίνονται με τις ράγες της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων αρκετά έντονες, γρήγορες και με ρυθμό οι οποίες επιφέρουν χαλάρωση. Παρατεταμένη εφαρμογή των χειρισμών αυτών μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

**Λαβές (τσιμπήματα)**

Ανήκουν επίσης στις πλήξεις και συνοδεύονται από ένα τσίμπημα. Ρυθμικά «τσιμπάμε» το δέρμα ανάμεσα στα δάχτυλά μας.

**Γ. Δονήσεις**(δε διακρίνονται σε επιμέρους κινήσεις όπως οι πιέσεις και οι πλήξεις)

Οι δονήσεις είναι χειρισμοί που γίνονται με τις παλάμες ή τα δάκτυλα ρυθμικά και χωρίς να χάνεται η επαφή με το δέρμα ή με μηχανήματα σε ρυθμική κίνηση. Είναι ένα είδος μυϊκού τρόμου που μπορούμε να τον πετύχουμε συσπώντας απότομα τους μυς του πήχεως του βραχίονος και της ωμοπλάτης. Μ’ αυτόν τον τρόπο, ασκείται επάνω στην περιοχή που μαλάσσεται ένας συνδυασμός πιέσεων και κινήσεων (ταλαντώσεις), όπως του εκκρεμούς κάθετων προς την επιδερμίδα. Οι ταλαντώσεις που προκαλούνται με αυτόν τον τρόπο έχουν μεγάλη διεισδυτική ικανότητα