Τύποι Μάλαξης - Ωφέλειες της μάλαξης

Με τον όρο μασάζ ή μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς τους ανθρώπινου σώματος . Με τη μάλαξη του προσώπου ενισχύουμε τη λειτουργία των αγγείων και έτσι επιτυγχάνουμε την αύξηση της φυσικής ανάπλασης των κυττάρων της επιδερμίδας.

Τα κύρια αποτελέσματα της μάλαξης προσώπου είναι84:

1. Η τόνωση.

2. Η χαλάρωση.

3. Ο καθαρισμός.

4. Η ρύθμιση του τόνου της επιδερμίδας.

5. Η βελτίωση σε ποιότητα και εμφάνιση.

Η μάλαξη ανάλογα με τις τεχνικές που εφαρμόζονται και τα αποτελέσματα που επιδιώκονται

μπορεί να διαχωριστεί στα εξής είδη:

● Ηρεμιστική ή χαλαρωτική

● Ολιστική (Σιάτσου, Αρωματοθεραπευτική, Λεμφική κ.ά.)

Στο παρόν κεφάλαιο, θα ασχοληθούμε με την ηρεμιστική μάλαξη του προσώπου, που αποτελεί τη βάση των αισθητικών περιποιήσεων και εφαρμόζεται σε όλο τον κόσμο.

3.1.1 Αναφορά διαφόρων τύπων μάλαξης προσώπου (Σουηδική, Αρωματοθεραπευτική,

λεμφική, σιάτσου, ρεζουβάνς, αγιουβέρδα)

Στη μάλαξη προσώπου εκτός από την κλασσική ηρεμιστική μάλαξη μπορούμε και χρησιμοποιήσουμε και άλλους τύπους μάλαξης.

Οι πιο συχνοί είναι:

● Σουηδική

● Αρωματοθεραπευτική

● Λεμφατικό ή Λεμφικό μασάζ

● Σιάτσου

● Ρεζουβανς

● Αγιουβέρδα

Σουηδική Μάλαξη Προσώπου:

Η σουηδική μάλαξη προσώπου επινοήθηκε από έναν Σουηδό εκπαιδευτή ξιφασκίας, τον Per Henrik Ling, το 1830. Η θεωρία της βασίζεται στο ότι η γυμναστική προκαλεί αρμονική κίνηση των υγρών στο ανθρώπινο σώμα η οποία είναι απαραίτητη για την υγεία. Στόχος της σουηδικής μάλαξης είναι η αύξηση της αιμάτωσης του σώματος, η αποτοξίνωση, η βελτίωση του μεταβολισμού και η αποβολή από το σώμα των εντάσεων

Αρωματοθεραπευτική Μάλαξη Προσώπου:

Η αρωματοθεραπεία έχει τις ρίζες της στην αρχαία Ελλάδα, την Αίγυπτο, την Κίνα και την Αραβία. Με τον όρο «αρωματοθεραπευτική μάλαξη προσώπου» ουσιαστικά εννοούμε τη μάλαξη του προσώπου με μείγματα αιθέριων έλαιων αναμεμειγμένα με έλαια βάσης, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε δέρματος αλλά και της/του κάθε πελάτισσας/πελάτη. Έτσι, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μείγματα για αναζωογόνηση, για ενυδάτωση, για αντιγήρανση κ.ά.

Λεμφική Μάλαξη Προσώπου

Η Λεμφική Μάλαξη ξεκίνησε το 1932 από του Esterid και Emil Voder στη Γαλλία.

Στόχος της λεμφικής μάλαξης είναι η ομαλή λειτουργία του λεμφικού συστήματος.

Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση δονήσεων, μυικών τιναγμάτων και ειδικών τεχνικών πίεσης στους λεμφαδένες έτσι ώστε να διευκολύνεται το άδειασμα τους από την περιφέρεια προς το κέντρο του σώματος.

Τα αποτελέσματα του λεμφικού μασάζ είναι η απομάκρυνση της λιμνάζουσας λέμφου που είναι γεμάτη τοξίνες. Έτσι οξυγονώνονται καλύτερα οι ιστοί και επιτρέπεται η ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος, με αποτέλεσμα το δέρμα να γίνεται πιο λείο, πιο ελαστικό και ανανεωμένο.

Σιάτσου

Το Σιάτσου είναι μια αρχαία θεραπευτική μέθοδος μάλαξης της Ανατολής. Η λέξη Σιάτσου προέρχεται από τη λέξη «σι» που σημαίνει δάχτυλα και απο τη λέξη «ατσου» που σημαίνει πίεση.

Είναι μια μέθοδος μάλαξης που βασίζεται στις δακτυλοπιέσεις πάνω στους μύες του ανθρωπίνου σώματος με στόχο τη θεραπεία διάφορων ασθενειών. Έχει τις ίδιες ρίζες με τον βελονισμό και χρησμοποιεί την πίεση για να εξισορροπήσει τις διαταραχές στην ενέργεια.

Ρεζουβάνς

Το Ρεζουβάνς είναι μια εναλλακτική τεχνική μάλαξης προσώπου η οποία βασίζεται σε κινήσεις από διάφορα είδη μάλαξης όπως κινέζικη, λεμφική, πιεσοθεραπεία κ.ά. Στόχος είναι η απελευθέρωση του υποδόριου συνδετικού ιστού με αποτέλεσμα την ενεργοποίηση και την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης που οδηγεί στην επίτευξη ενός ήπιου και πολύ φυσικού lifting

.

Αγιουρβέδα

Η Αγιουρβέδα εφαρμόζεται στην Ινδία εδώ και χιλιάδες χρόνια. Η λέξη αγιουβέρδα (Ayurveda) προέρχεται από τις λέξεις «ayur» που σημαίνει ζωή και «veda» που σημαίνει επιστήμη- φιλοσοφία και σε ελεύθερη μετάφραση σημαίνει «επιστήμη της ζωής».

Με την αγιουβέρδα βοηθάμε τον θεραπευόμενο να έρθει σε επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο, να αναζωογονηθεί, να ηρεμήσει και να γαληνεύσει.