

Тонкости самостоятельного массажа:

- Делать минимум 2 раза в неделю
- Нельзя щипать кожу
- Каждое массажное движение делать 1-2 минуты

Подготовительные процедуры:



Смыть макияж, умыться теплой водой



Распарить кожу, наложив на лицо горячее полотенце, смоченное в горячей воде



Очистить кожу при помощи мягкого скраба, или убтана



Протереть кожу лосьоном или мистом для глубокого очищения



Нанести на лицо питательный крем или косметическое масло



Сесть перед зеркалом в удобном положении и расслабиться

1 ЭТАП

ШЕЯ



Поглаживайте шею раскрытыми ладонями от корней волос к плечам (движение вниз)



Поглаживайте шею раскрытыми ладонями с боков от ушей к ключице (движение вниз)



Скользящими движениями помассируйте шею от подбородка к области декольте (движение вниз)

2 ЭТАП

ЛИЦО

№ Массажные линии

1 2

Пальцы положите на лоб между бровями и разглаживайте кожу к вискам

3 4 5

Разглаживайте лоб снизу вверх от надбровных дуг до волос

6 7 8 9

Закройте один глаз, пальцем прижмите внешний угол глаза. Пальцем другой руки массируйте область глаза. Поменяйте руку, проделайте тоже самое со вторым глазом

10 11

Большие пальцы установите у углов нижней челюсти, а подушечки безымянного на середину носа. Выполняйте поглаживания к ушным раковинам через дуги скул

12

Поочередно правой и левой рукой разглаживайте спинку носа от кончика до переносицы безымянным и средним пальцем

13 14

Расслабьте лицо, приоткройте рот. Безымянные и средние пальцы обеих рук положите рядом с ноздрями. Разглаживайте кожу легкими круговыми движениями

15

Кончики указательных пальцев установите в точку между носом и губами – разглаживайте кожу в сторону ушей

16 17

Кончики указательного и среднего пальцев установите чуть ниже нижней губы. Разглаживайте кожу в сторону мочек ушей

18 19

Подушечки указательного и среднего пальцев установите на середине подбородка и разглаживайте кожу к углам нижней челюсти

Завершающие процедуры:



Подушечками пальцев сделайте похлопывающие движения по лбу, на щеках, вокруг глаз и на подбородке



Снимите остатки крема или масла ватным тампоном



Сделайте на лицо питательную маску или используйте флюид или сыворотку

ВАЖНО!

Производить движения пальцами в противоположном направлении запрещается категорически!