

COSMETOLOGÍA

INTRODUCCIÓN AL EJERCICIO

Por: Aidit del Pilar García

Masoterapia Facial

Definiciones y conceptos básicos



2° Masoterapia Facial



Se designan bajo Masoterapia facial a todos aquellos **masajes faciales estéticos** y al conjunto de manipulaciones que se realizan sobre el rostro y que persiguen un objetivo estético



Definición de Masaje



El masaje se define como el conjunto de manipulaciones que permiten un contacto estrecho de las manos con la piel y todo lo que se haya directamente debajo de ésta, tales como vasos sanguíneos, linfáticos , músculos, tejido adiposo , tejido óseo , etc.

Manipulaciones y sus efectos fisiológicos

- EFECTO SOBRE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y LINFÁTICA

- EFECTO SOBRE LA PIEL:

Limpia la piel de detritus celulares, grasa y células muertas

Favorece la transpiración y la secreción de grasa, despeja los conductos secretores de las glándulas sebáceas

El masaje contribuye una ayuda a la circulación, ya que favorece el retorno venoso y linfático.

-EFECTO SOBRE EL SISTEMA NEUROMUSCULAR

-OTROS EFECTOS

Las alteraciones articulares se ven favorecidas por la acción mecánica del masaje, ya que genera mayor elasticidad de sus componentes retraídos y facilita la absorción de los exudados articulares.

Al aumentar la circulación, existe una mayor eliminación de desechos metabólicos y cantidad de sangre oxigenada, por lo que mejora la nutrición y flexibilidad muscular.



Tipos de masajes faciales:

- * Masaje facial clásico.
- * Drenaje linfático.
- * Reflexología.
- * Masaje de acupresión.
- * Masajes Gua Sha (orientales)
- * Sueco.
- * Preventivo, con productos específicos para evitar la aparición de arrugas, manchas, revertir cicatrices, etc.



MASAJE INTEGRAL

Pasaremos el desarrollo del **Masaje integral Bambú**.

Lo llamaremos integral por la diversidad de acciones que posee.

- Estimulante / reactivante
- Tonificante
- Anti líneas
- Elastificante
- Facilita permeabilidad y biodisponibilidad
- Nutritivo
- Descontracturante
- Relajante



RECOMENDADO PARA:

Correcciones cosméticas específicas en el gabinete, tomando en cuenta las contraindicaciones de este masaje



CONTRAINDICACIONES

- Piel muy sensible a los roces
- En ciertas alteraciones vasculares
- Procesos infecciosos (sólo algunas manipulaciones)
- Excesiva Flaccidez (sólo algunas manipulaciones)



TIPOS DE MANIPULACIONES

1. AMASAMIENTOS (PETRISSAGE)

Acción: mejorar tonicidad y elasticidad muscular

Devuelven flexibilidad al tejido cutáneo y subcutáneo

Estimula circulación sanguínea

2. Fricción

Acción: Atenuar y rebajar líneas

3. Lisajes (Effleurage)

Acción: Estimulante de la circulación venosa

Lento: Relajan

Rápidos: excitan terminaciones nerviosas , favoreciendo la nutrición de los tejidos to del masetero , rulos.



4. PERCUSIONES

Acción: Estimulante

Variación: Punteada o plana

5. VIBRACIONES

Acción

Punteada: provocan reflejos estimulantes

EJ: vibraciones sobre el risorio y bucinador

Planas: actúan contra la contracción y el dolor



MUSCULATURA INVOLUCRADA EN EL MASAJE INTEGRAL

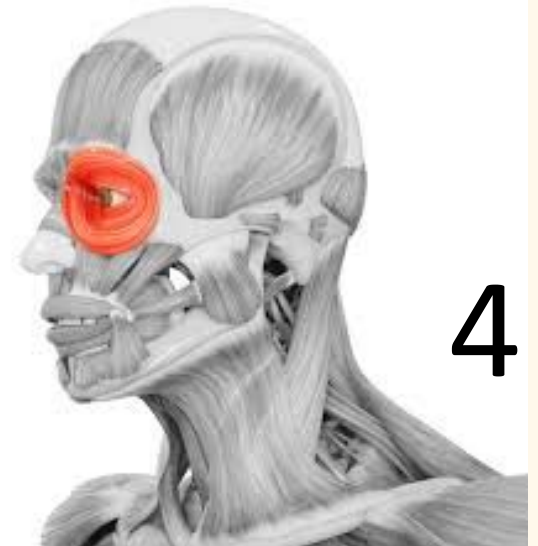
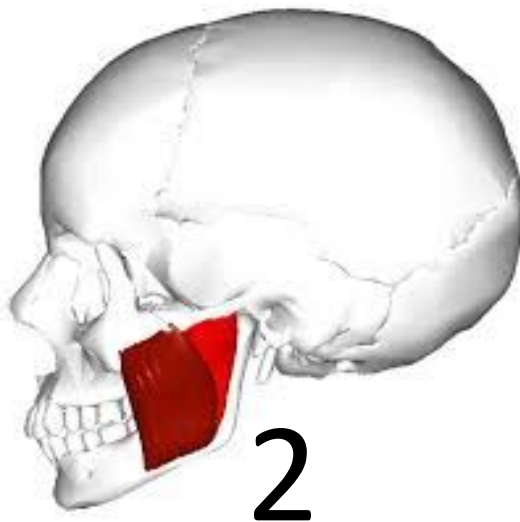
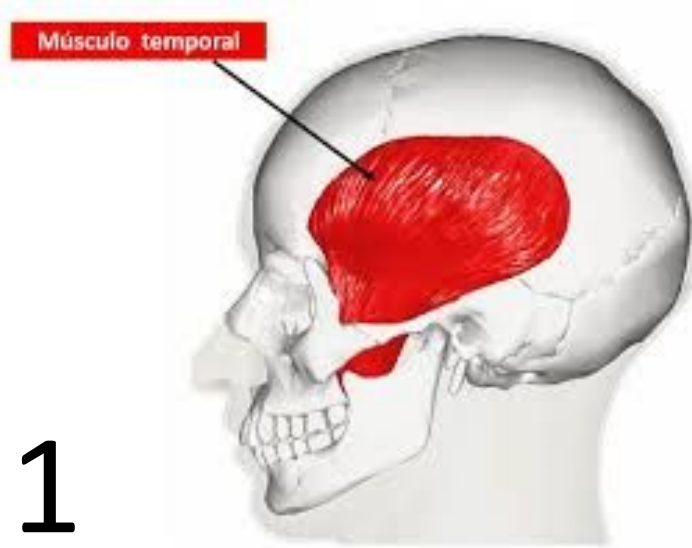
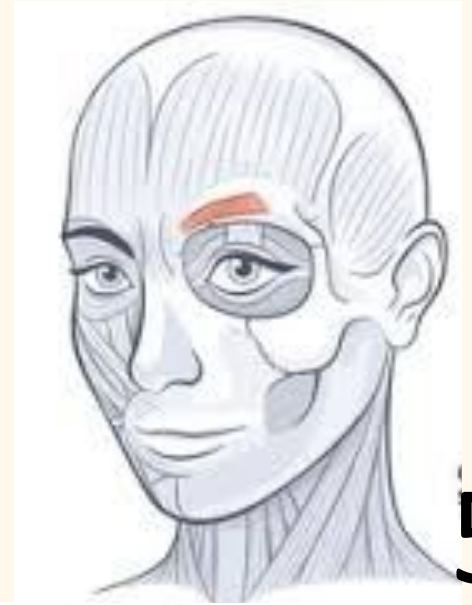
1 TEMPORAL

2 MASETERO

3 FRONTAL

4 ORBICULAR DE LOS PÁRPADOS

5 SUPERCILIAR



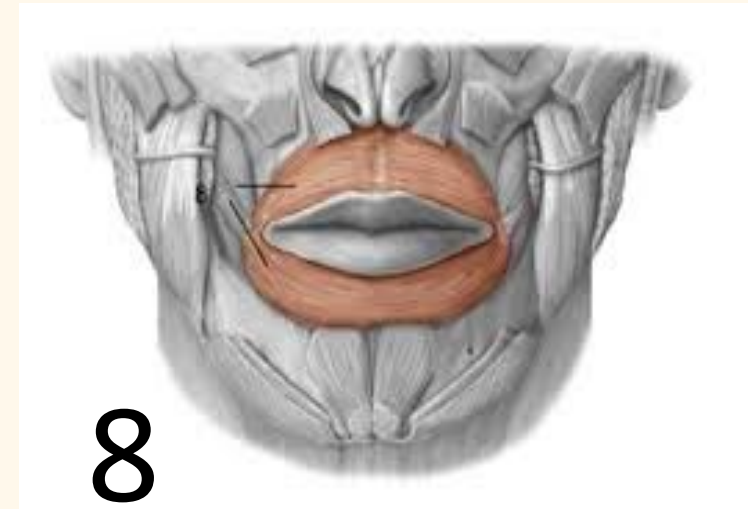
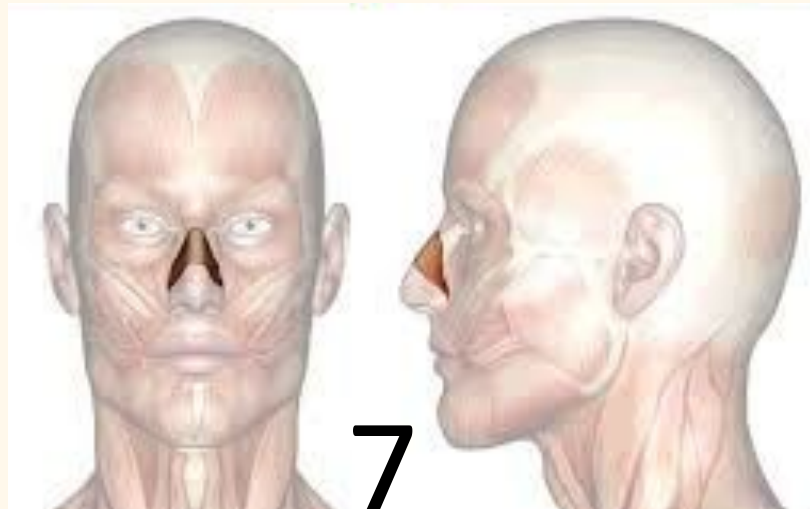
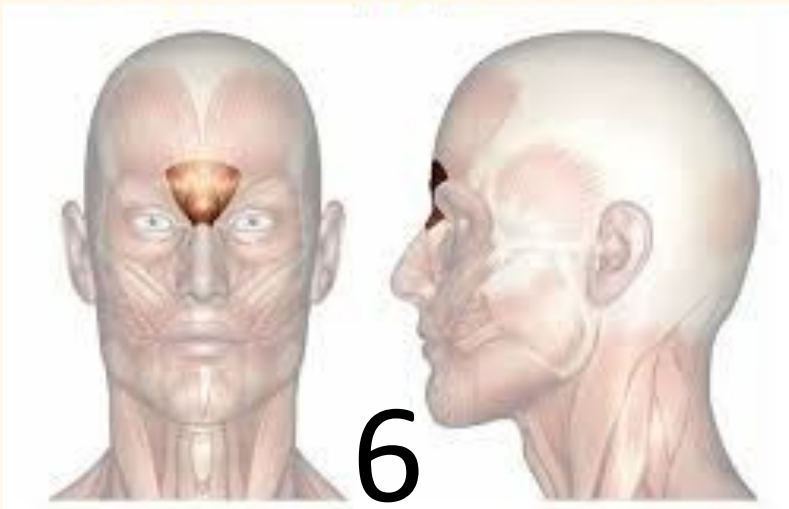
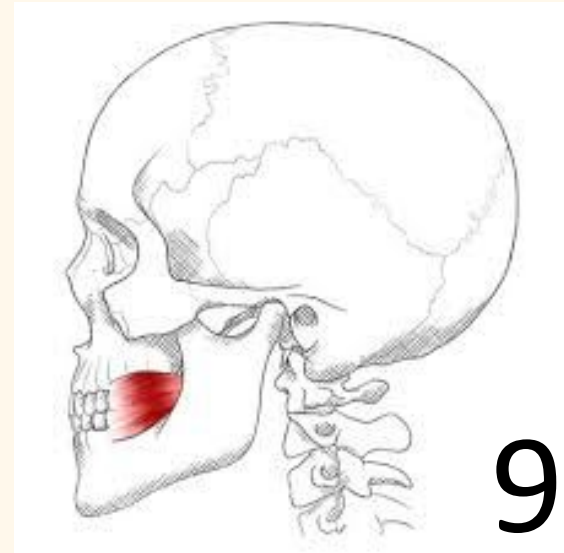
MUSCULATURA INVOLUCRADA EN EL MASAJE INTEGRAL

6. PIRAMIDAL

7. TRANSVERSO DE LA NARIZ

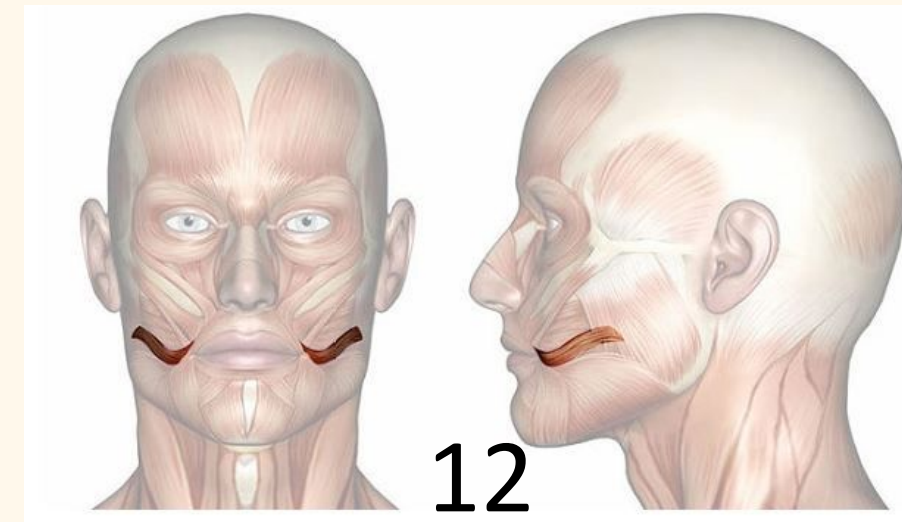
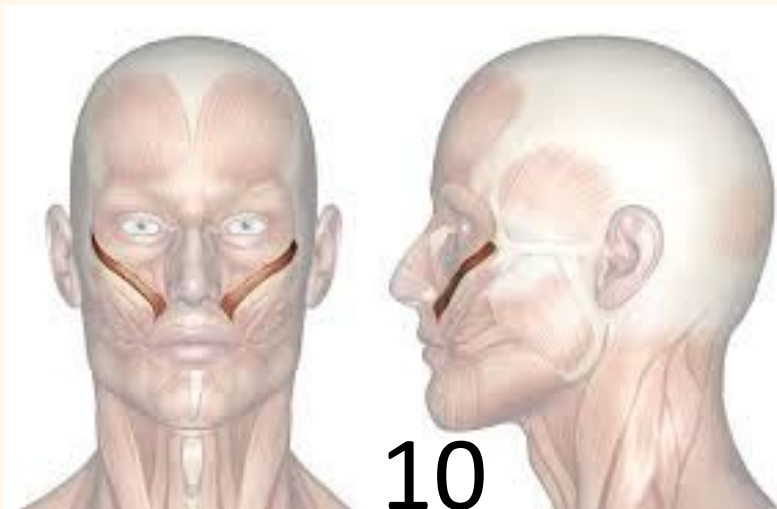
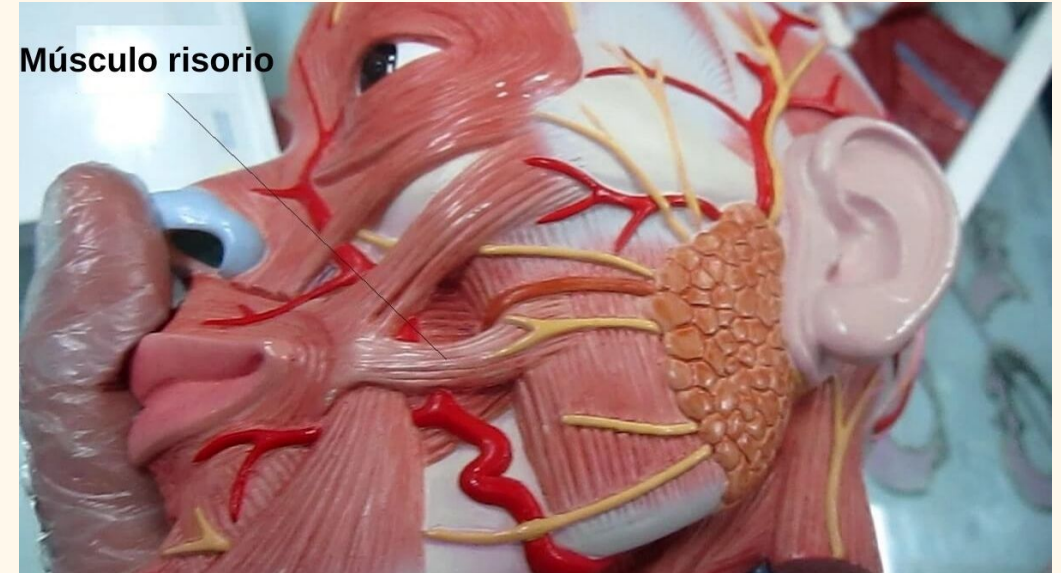
8. ORBICULAR DE LOS LABIOS

9. BUCCINADOR



MUSCULATURA INVOLUCRADA EN MASAJE INTEGRAL

- 10. CIGOMATICO MENOR
- 11. CIGOMATICO MAYOR
- 12. RISORIO

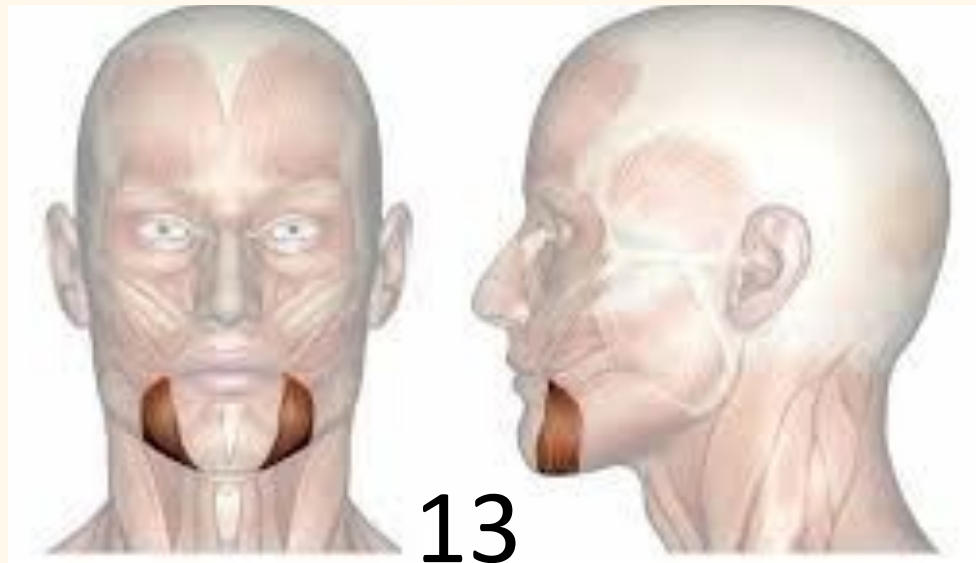
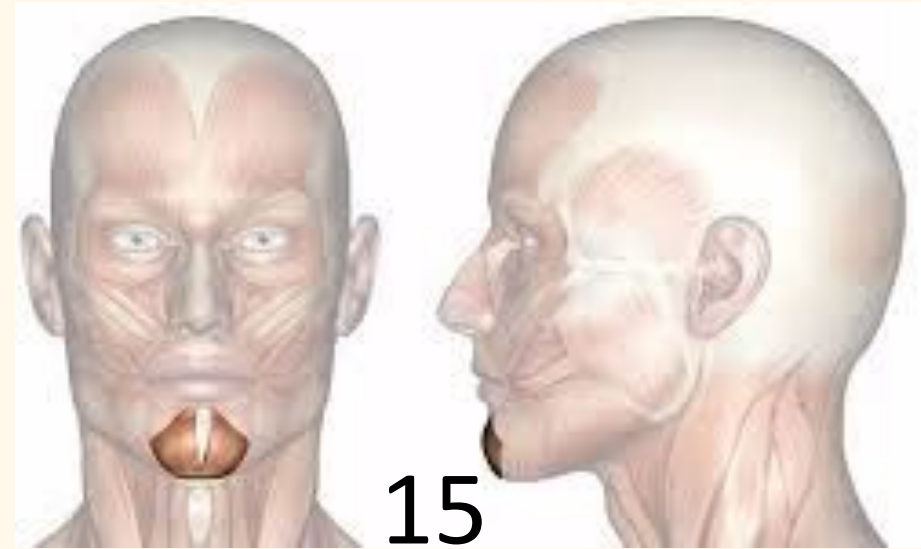


MUSCULATURA INVOLUCRADA EN EL MASAJE INTEGRAL

13. TRIANGULAR DE LOS LABIOS

14. CUADRADO DEL MENTÓN

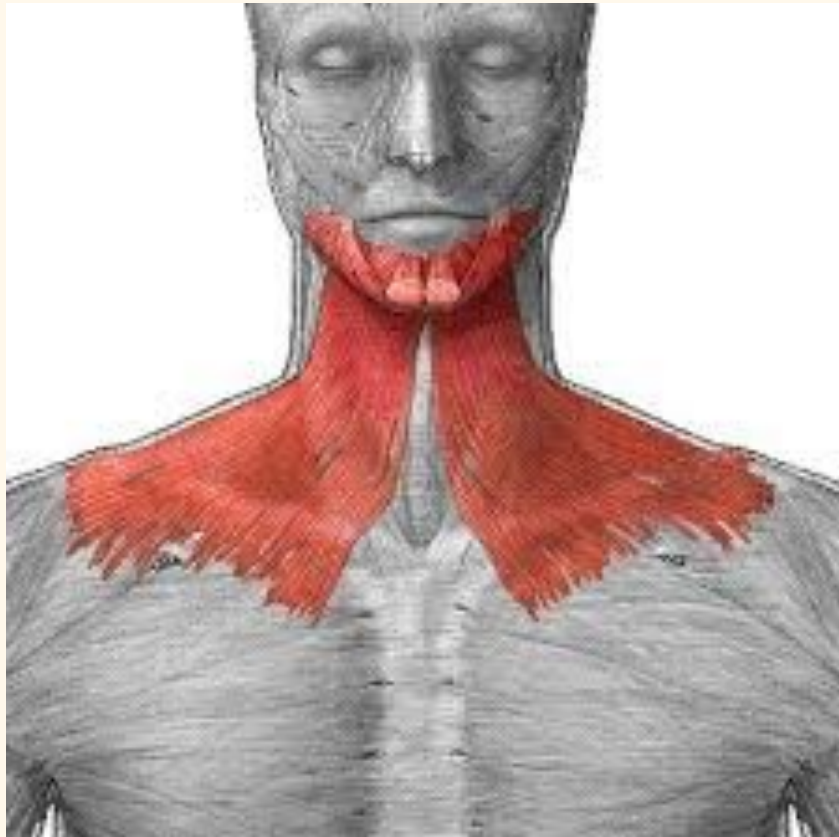
15. BORLA DEL MENTÓN



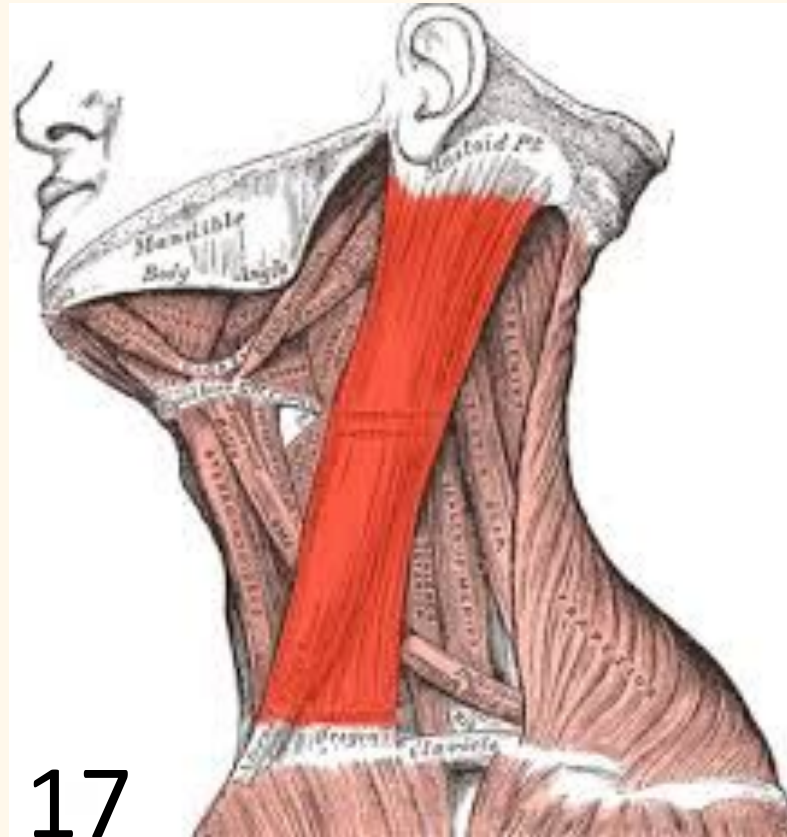
MUSCULATURA INVOLUCRADA EN EL MASAJE INTEGRAL

16. CUTANEO DEL CUELLO

17. ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO



16



17



Desarrollo MASAJE INTEGRAL

<u>APERTURA</u>	
LISAJES	- Aplicar producto en los 6 puntos. 1-Esfumar el cosmético en el rostro desde el mentón hacia el lóbulo de la oreja. 2-Labio superior hacia sienes. 3-Desde el costado de la nariz hacia entrecejo 4- desde el centro de la frente hacia los costados. -Rulos ascendentes largos, lentos y suaves de extremo a extremo del escote -Desde el escote, pasando por cuello y papada.
AMASAMIENTOS	Nudillos descontracturantes en trapecio y cervicales hacia la base del cráneo. Según la necesidad del cliente es el tiempo que se dedica en relajar .(3veces)
<u>1- MASETERO</u> Rozamientos ascendentes	-Levantamiento del musculo masetero 3 veces.

	Reactivación	Con las manos en forma de mariposa,(índice , medio, anular) trabajando un lado del rostro y luego el otro cuidando hacer el mismo numero de repeticiones en ambos lados
	<u>2- FRONTAL Y SUPERCILIAR</u>	
	Lizajes ascendentes	Rulos sobre el frontal de extremo a extremo
	Reactivación	Pellizcos en el frontal con ambas manos simultáneamente y trabajo puntual sobre arrugas
	Percusiones	Pianotaje en musculo frontal con yemas de los dedos en líneas de expresión , de lado a lado
	Fricciones	En músculo frontal y sobre líneas de expresión en forma de zigzag, lineal y circular

Rozamientos en cruz
Músculo superciliar

Reactivación

Percusión

Fricciones

Cruz en músculos superciliares, con la yema de los dedos medios (3 veces)

Pellizcos en arrugas del entrecejo

Pianotaje en arrugas del entrecejo

Fricciones sobre las arrugas del entrecejo de ida y vuelta 3 veces, zigzag, lineal, circular



3- PÁRPADOS

Rozamientos

Círculos con las yemas de los pulgares, 3 veces

Modelamiento de los párpados, 3 veces

Reactivación

Pellizcos en líneas (patas de gallo)

Percusiones

Pianotaje en líneas

Fricciones

En las líneas afirmado la piel zigzag, lineal, circular

Rozamientos

∞ (8) pequeños, sobre arrugas de la risa con los dedos medios.

∞ (8) grandes sobre los parpados.

Se inicia por el extremo de un ojo hacia el otro, afirmando el extremo contrario



4- CIGOMÁTICOS

Rozamientos ascendentes

Levantamiento de los músculos cigomáticos con la yema de índices y medios

Pellizcos :

Reactivación

a) Cigomático menor

b) Cigomático mayor

3 veces ida y vuelta

Percusiones

Pianotaje en cigomático menor y mayor 3 veces c/u ida y vuelta

Con 3 dedos en 2 cigomáticos



5- TRIANGULAR DE LOS LABIOS BUCCINADOR Y CIGOMÁTICOS

Rozamientos ascendentes

Levantamiento o gimnasia en buccinador con el canto de la mano.

Vibración

Sobre el buccinador con las yemas de los dedos

Rozamientos

Modelamiento de cigomáticos y salida hacia temporales



6- BUCCINADOR

Rozamientos ascendentes

Levantamiento o gimnasia del buccinador con el canto de las manos

Vibración

Pellizcos en el buccinador

Percusión

Pianotaje en buccinador.



7- ORBICULAR DE LOS LABIOS Y SURCO NASOGENIANO

Rozamientos de distensión

Sobre el musculo orbicular de los labios en forma de tijeras, 3 veces.

Vibración

Sobre el músculo risorio con la yema de los dedos, 3 veces.

Penetración

Circulares sobre el labio superior e inferior sujetando la zona.

Reactivación

Pellizcos en surcos nasogenianos de ida y vuelta , 3 veces

Percusión

Sobre el surco nasogeniano.

Fricciones

En surcos nasogenianos de ida y vuelta , 3 veces.



8- MODELAMIENTO DEL CONTORNO

Rozamientos

Percusiones

Rozamientos relajantes

- a) Modelamiento del mentón en mariposa, 3 veces
- b) Modelamiento del ovalo facial con toda la mano de extremo a extremo del contorno.
 - Pianotaje en forma de abanico en todo el ovalo facial, 3 veces
 - Desde el centro hacia los lados con las dos manos abiertas



9- ROSTRO COMPLETO

Rozamientos bilaterales

Tracción bilateral, 3 veces

Reactivación

Pellizcos en zigzag en todo el rostro, 3 veces

Percusiones

Pianotaje con yemas de los dedos en todo el rostro en forma de zigzag, 3 veces

Penetración

Se realiza con movimientos rotatorios descendientes en zigzag por todo el rostro, bajando por el centro facial.

Descontracturante y elastizante

Se realiza con círculos descendentes en la zona submaxilar, 3 veces

Rozamientos relajantes

Levantamiento del rostro completo, 3 veces.



10- PAPADA

Rozamientos

Rulos ascendentes cortos, lentos y suaves de extremo a extremo, 3 veces

Amasamientos

Amasamiento nudillar en toda la papada.

Penetración

Círculos descendentes de extremo a extremo 3 veces.



11- ESCOTE Y CUELLO

Rozamientos relajantes

Rulos ascendentes largos, lentos y suaves de extremo a extremo en escote y cuello, 3 veces

Percusiones

Pianotaje en escote y cuello de un extremo a otro con las manos juntas , suba y baje 3 veces.

Fricciones

Zigzag, lineal y circular trabajar sobre líneas de collar de venus y líneas del escote.

Penetración

De un costado a otro, manos encajadas, trabajando con las yemas de los dedos movimientos circulares descendentes, primero escote y luego cuello, 3 veces ambas zonas. Tomando el músculo esternocleidomastoideo con pinza de la mano ascendentemente hacia la oreja, terminando con un pequeño bombeo de reconocimiento (3 veces)

Rozamientos relajantes

12- CIERRE

Presiones

- Terminar al igual que en el inicio con lissages desde el escote hacia el rostro con movimientos psico relajantes
- Terminar con suave presión progresiva con los dedos sobre los párpados y con el talón de la mano sobre las sienes suavemente, 3 veces

NOTA:

Cada movimiento se realiza 3 veces.
Cuando existen problemas estéticos en párpados, peribucales, papada, ovalo facial o en el entrecejo se insiste en dichas zonas efectuando una mayor cantidad de manipulaciones específicas para cada zona



Academia Bambu



docencia.aidit@gmail.com



comunidad bambu



comunidad bambu



+569 4869 0703