

# *Odmładzanie* MASOWANIE

tekst: EWA SARNOWICZ



Jeszcze nigdy nie miałyśmy takiego wyboru masażu twarzy. **Liftingujące – głębokie i płytkie, wschodnie i autorskie, płytką gua-sha i kassaji. Wykonywane w terapiach holistycznych** działają relaksująco, uzdrawiająco i odmładzająco. Czy mogą także upiększyć dojrzałą kobietę? Sprawdzam.

**P**rzed pandemią holistyczne masaże twarzy były propozycją niszową, głównie dla zainteresowanych filozofią Wschodu, bo takie terapie wywodzą się właśnie z tradycji azjatyckiej. Ale po lockdownie, gdy okazało się, że bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy dotyku, przyjemności i wyjścia z domu, stały się atrakcyjne dla szerszego grona. Relaksują bardziej niż masaże ciała, ponieważ twarz jest mocno unerwiona. Wspomagają leczenie wielu dolegliwości, np. bólów głowy, bo rozluźniają napięte mięśnie, a co za tym idzie, usprawniają też krążenie i likwidują obrzęki. Dają fantastyczne efekty uboczne: odmładzają. A że są intensywne, stymulują też produkcję kolagenu i elastyny. Dlatego nazywane są niechirurgicznymi liftingami. Niektóre osoby – poznałam takie – przestały po nich nawet chodzić do lekarza medycyny estetycznej. Trudno się dziwić, zabiegi i kosmetyki mogą dużo, ale nie rozluźnią mięśni odpowiedzialnych za zmarszczki, opadające powieki czy kąciki ust. Nie zniwelują bruzd wynikających z nawykowych grymasów albo przykurczów tkanek. Napięte mięśnie twarzy przyczepione i do kości, i do skóry ciągną ją w nienaturalny sposób. Nawet oddalone od siebie mają wpływ na jej wygląd, ponieważ wszystkie połączone są ze sobą powięzią – błonką. Dlatego negatywne emocje, przewlekły stres powodujący przykurcz jednego czy dwóch mięśni (na przykład na karku) przekładają się na urodę. Z tego

powodu masaże twarzy obejmują też dekolt, szyję, kark, głowę. Odmian holistycznych terapii manualnych, czyli działających na cały organizm, jest wiele. Kobido, Zoga Face, masaż japoński, mioplastyczny, refleksologia, Facegroovin', Baskin Face Therapy... I akupunktura – coraz więcej mówi się o jej liftingującym działaniu. Płytkie masaże bardziej upiększają, głębokie przede wszystkim relaksują mięśnie, a przy okazji poprawiają wygląd. Najlepiej wykonywać je raz w tygodniu, a wraz z postęпами coraz rzadziej. To cechy wspólne wszystkich zabiegów. A czym się różnią?

### ***Intensywność 1***

#### **Masaż kassaji**

Bankietowy masaż, który można zrobić w dniu ważnego spotkania czy uroczystości. Terapeuta przesuwając po natłuszczonej skórze twarzy – w kierunku węzłów chłonnych – wyprofilowany kamień kassa pochodzenia wulkanicznego. Drenuje w ten sposób każdy centymetr twarzy, dzięki czemu ją wyszczupla. Odpływa limfa, znikają obrzęki i cienie pod oczami, wyostrajają się rysy, pojawia się blask i zdrowy kolor. Masaż jest miły, efekt natychmiastowy, choć niedługi. Jest pięknie dzisiaj, może jutro. Piękniej niż po niejednym zabiegu kosmetycznym. Joanna Kupiec, fizjoterapeutka z Mr & Mrs Spa z Warszawy, po zabiegu uczy mnie uproszczonej techniki takiego masażu powszechnie dostępną płytką gua-sha (z jadeitu lub kwarcu), mniejszą niż kassa. Wkłęśłszy częścią pasującą kształtem do zuchwy przesuwa kamień wzdłuż jej linii w dół szyi, do węzłów chłonnych. Potem wystającą częścią uciska linię od skrzydełek nosa do uszu (i znów w dół szyi), następnie (ponownie wcięciem) uciska kość policzkową. Masaż w domu należy robić od środka twarzy na zewnątrz i w dół po szyi do węzłów chłonnych.

### ***Intensywność 2***

#### **Refleksologia twarzy**

To delikatne półgodzinne uciskanie i rozcieranie wybranych miejsc na twarzy. Zabieg relaksuje, rozluźnia napięcia, poprawia jędrność, metabolizm i oczyszczenie skóry, wygładza zmarszczki, odmładza ował, polepsza cyrkulację krwi i limfy. W efekcie zmniejsza tendencję do opuchlizny twarzy i tzw. worków pod oczami, rozjaśnia koloryt. W odróżnieniu od refleksologii stóp praca na twarzy jest przyjemna, bo ta sąsiaduje z mózgiem, ośrodkowym układem nerwowym. Dlatego nie trzeba jej mocno uciskać, by się zresetować. Rzeczywiście po 10 minutach „odpływam”, zasypiam. Jeśli refleksologię regularnie się powtarza, w układzie nerwowym i skórze zachodzą zmiany. Poprawia się sen, odżywienie

skóry, odporność na stres. Już po pierwszym zabiegu twarz wygląda na wypoczętą, jakbym wróciła z wakacji. By podtrzymać efekt, Anna Grela z Warsztatu Piękna w Warszawie uczy mnie kilku awaryjnych ucisków do zastosowania w domu – najłatwiej lekko rozmasować miejsca nad wewnętrznymi kącikami oczu, przy uszach i pod potylicą. Mocno rozluźnia i relaksuje również lekkie pociąganie włosów i poruszanie skórą głowy przed snem – bezcenne.

### **Intensywność 3**

#### **Azjatyckie liftingujące masaże skóry: kobido i japoński**

Kobido jest intensywniejszy. Zaczyna się od masażu tkanek głębokich. – Trzeba je rozluźnić, żeby masaż miał sens – wyjaśnia Joanna Kupiec z Mr & Mrs Spa. Potem terapeutka zajmuje się liftingiem i poprawą jakości skóry, to główne zadanie kobido. Stymuluje jej pracę, regenerację i oczyszczenie, a co za tym idzie, dodaje blasku, pobudza produkcję kolagenu i elastyny. Masaż jest szybki i wibracyjny. Dłonie „latają” nad twarzą, rytmicznie ją oklepują, pociągają, ugniatają i szczypią. Nie jest to przyjemne, szczególnie w dolnej części twarzy, przez napięcia mięśni w tym miejscu i zmniejszoną gęstość. Gdy wychodzę z gabinetu, jestem mocno zaczerwieniona, następnego dnia też, choć nie mam cery naczynkowej. Gdybym miała, nie mogłabym zrobić tego masażu. Nie polecam go przed ważnym wyjściem. Wbrew temu, co słyszałam, kobido nie jest masażem bankietowym. Może dlatego, że mam 51 lat i jest co liftingować i wygładzać. – Młodsze kobiety lepiej go znoszą, ale u nich jest mniej efektywny – zauważa terapeutka. Proponuje im japoński, znacznie delikatniejszy. Próbuje go. Ruchy terapeutki są rzeczywiście łagodniejsze, mniej energiczne, dłuższe i wolniejsze. Co prawda podczas masażu dolnej część twarzy nadal czuję dyskomfort, ale gdy

przechodzimy do górnej – zasypiam. Ten typ masażu nie wygładzi twarzy pięćdziesięcioletniej kobiety, ale zrelaksuje i poprawi wygląd skóry. A odprężenie to też kosmetyk. – Doceniają go panie, które mają małe dzieci, są zmęczone. Chcą się wyrwać z domu i zrobić dla siebie coś odprężającego i upiększającego – wyjaśnia Joanna Kupiec.

### **HOLISTYCZNE ZABIEGI A MEDYCYNA ESTETYCZNA**

Botoks osłabia mięśnie. Masaż przeciwnie, więc skraca czas działania botoksu. Ale gdy grymas tworzący zmarszczkę jest bardzo mocny, botoks zrobiony raz może pomóc oduczyć się marszczenia. Jednak po wstrzyknięciu go trzeba poczekać z masażem dwa tygodnie. Po wypełniaczach – dwa miesiące. Kwas hialuronowy musi mieć czas na zakotwiczenie się w miejscu wstrzyknięcia. Ugniatający lub zostać wciśnięty w naczynko krwionośne i wywołać martwicę. Po innych zabiegach (np. lasery, mezoterapia) trzeba poczekać, aż skóra się wygoi. Dlatego terapeuci wypytyują o zabiegi, które ostatnio robiłaś. Odpowiadaj szczerze dla własnego dobra. Uwaga, dwa tygodnie przed mocnymi masażami twarzy odstaw pilingujące kosmetyki z drażniącymi składnikami, np. retinoidami, kwasami. Nie rób masażu, jeśli masz opryszczkę i zapalny trądzik – możesz wzmocnić i roznieść zmiany.

Powstają już zabiegi, które łączą medycynę estetyczną i holistyczne techniki. Są maszyny, które przesyłają impulsy „trenujące” mięśnie twarzy i jednocześnie rozgrzewają kolagen falami odmładzającymi. Hitem jest needle shaping, coś w rodzaju akupunktury pod prądem. Naelektryzowanymi igłami lekarz zwiija przyczepiające się do nich włókna kolagenu. To poprawia napięcie skóry i kształt twarzy.

zabieg. Perspektywa wbijania w twarz igieł (i znacznie krótszych tzw. pinezek) trochę mnie stresuje, ale nieco się uspokajam, gdy widzę, że są cienkie jak włos. A w dodatku Kasandra Kulma z Holistic Physio

### **Intensywność 4**

#### **Masaż mioplastyczny**

Teoretycznie jest to masaż głęboki, który ma przygotowywać do operacji plastycznej lub rehabilitować tkanki twarzy, by szybko się regenerowały po urazach. Nie lubię głębokich masażu, bo bolą. Jednak Agnieszka Bernad, masażyстка z Warszawy, przekonuje, że nie musi tak być, nawet jeśli mięśnie twarzy są spięte. – Ból wywołuje napięcie, a celem jest rozluźnienie – mówi. Rzeczywiście, gdy natrafia u mnie na spięty kark (bo tu zaczyna się masaż twarzy), delikatnie uciska i rozgrzewa tkanki, by odpuściły z własnej woli, a nie pod wpływem siły. W połowie zasypiam, a gdy się budzę, twarz mam zaróżowioną, jasną i gładką jak u niemowlaka. To skutek uboczny odblokowania naczyń krwionośnych i limfatycznych oraz relaksu. W domu muszę się jednak zdrzemnąć, organizm regeneruje się, a efekt utrwała. Za to potem... pracuję wieczorową porą bez kawy. Mam energię, jasność myśli. I aksamitną skórę twarzy – to takie miłe.

### **Intensywność 5**

#### **Liftingująca akupunktura**

Na Zachodzie to niekwestionowany hit, u nas coraz popularniejszy



Kamień gua-sha to narzędzie szybkiego reagowania. Chłodzi skórę, masuje mięśnie, drenaż limfy. I relaksuje.

Centrum Rehabilitacji Holistycznej w Warszawie zapewnia, że może znieczulić skórę kremem. To usypia moją czujność. Zanim zdecyduję o znieczuleniu, wyglądam jak jeź. Mam w twarzy ponad sto igieł. Ich wbijanie bolało tylko na brwiach i w kącikach ust. Niektórzy czują dyskomfort przy skrzydełkach nosa – to kwestia indywidualna.

Nakłuwanie pobudza punkty energetyczne, o których wiem z chińskiej medycyny, ale też – zgodnie z zachodnią nauką – wywołuje kontrolowany stan zapalny. Jak podczas mezoterapii. Stąd upiększające działanie akupunktury. Uszkodzenia, gojąc się, wzmacniają, odnawiają, zagęszczają skórę. Zmarszczki stają się płytsze, dlatego w bruzde między brwiami i załamania skóry na czole mam wbitych więcej igieł i pinezek. Wokół nich widać zaczerwienioną skórę. Po zabiegu blednie, zmarszczki są gładkie (od razu!), a twarz jest obkurczona i jasna jak po drzemce. Czuję się pełna energii, wyglądam młodo i świeżo, następnego dnia mam tylko jeden niewielki siniak przy ustach. Jędrność się utrzymuje. Ostateczny efekt regeneracji pobudzonej w czasie zabiegu będzie widać po 3–6 miesiącach.

– Rezultaty są najbardziej spektakularne u kobiet 40–60-letnich – zauważyła Kasandra Kulma. A trwale po serii 8–10 zabiegów.

***Płytsze masaże są dla urody. Głębokie – również dla zdrowia. Oba dają relaks.***

### ***Intensywność 6*** **Głęboki masaż i ćwiczenia Facegroovin'**

Autorska metoda terapeutki Edyty Maksimowicz z Facegroovin' Studio w Warszawie. Przygotowuje pracę doktorską na temat poprawy jakości życia rodziny w efekcie redukcji napięć mięśni twarzo-

czaszki i okolic. Wnioski: mamy, które się masują, są spokojniejsze, co ma pozytywny wpływ na ich partnerów i dzieci. Równowaga mięśniowa, jaką przywraca Facegroovin', poprawia też urodę. Mięśnie twarzy po głębokim masażu są zrelaksowane, dotlenione, odżywione, skóra też. – Dlatego, że napięty mięsień jest twardy jak kamień, więc ogranicza ruch krwi i limfy – wyjaśnia ekspertka. – Na przykład spięty żwacz, czyli mięsień w kącie żuchwy, wpływa na opadanie podbródka. Gdy go rozmasuję i zrobię manualny drenaż, schodzi limfa i obrzęk, a więc poprawia się owal. A gdy rozluźnię napięcie czoła – w dzisiejszych czasach ma je większość z nas – poprawia się wygląd górnej powieki. Edyta Maksimowicz najpierw pracowała z ciałem. – Rozmasowywałam to, co napięte, wzmacniałam, co osłabione. Pomyślałam, że to samo można zrobić z mięśniami twarzy. Też muszą kurczyć się i rozkurczać, prawidłowo pracować, by mieć właściwy kształt i pełnić swoje funkcje – dodaje. Trudno mi uwierzyć w dobroczynne działanie tego masażu, gdy widzę koleżankę wychodzącą z gabinetu. Płacze. – To nie z powodu

bólu – wyjaśnia terapeutka. – W twarzy jest uwieczonych dużo emocji. Jeśli ktoś je skrywa, podczas masażu może zacząć uwalniać je i płakać – tłumaczy. Ja nie płaczę, jestem ekstrawertykiem, odreagowuję stresy na bieżąco. Ale gdy terapeutka dotyka mojego prawego policzka, podskakuję z bólu. Ten z lewej nie boli. Jak się okazuje, mam mocną asymetrię, bo pracuję głównie prawą stroną ciała. To dlatego na zdjęciach uśmiecham się bardziej prawym kącikiem, lewy raczej opada. Pomyślałam nawet, że przyczyną jest miokroudar. – Nie jest, trzeba wzmocnić lewą stronę – uspokaja terapeutka. I proponuje, bym unosiła ten policzek jak najczęściej, na przykład stojąc w korku. – Ostatnio zaczęłam również seplenić – zwierzam się. – Pewnie zapadają mi się usta ze starości. Terapeutka dotykiem bada stan mięśni twarzy i rozwiewa podejrzenia. Po prostu nie unoszę ust, gdy mówię, więc zwiotczał mi tzw. dźwigacz wargi górnej. – Proszę mówić wolniej i wyraźniej – instruuje. Mogę też zamontować sobie w telefonie aplikację Facegroovin', to start-up Ministerstwa Dobrego Mydła i Edyty Maksimowicz z zestawem ćwiczeń twarzy dla każdego. Na różne problemy. – Aplikacja to najważniejszy element terapii – podkreśla. – Łatwo jest kogoś wymasować, trudniej nauczyć dobrych nawyków. Aplikacja uświadamia, że twarz potrzebuje nie tylko kremu i zabiegu. Uczy, jak radzić sobie z napięciami i przykurczami, co robić, aby samemu na bieżąco się odprężyć, rozluźnić się, mieć lekką głowę, piękną skórę i lepszy komfort życia.

***W czasie  
miesiączki  
lepiej masażu  
nie robić –  
bardziej boli.***

## ***Intensywność 7***

### **Głęboka terapia Zoga Face**

Jeden z głębokich, powolnych masażu mięśni twarzy i wnętrza ust. Propozycja dla osób z problemami: bruksizmem, migrenami, asymetrią twarzy, bólem karku. I dla tych, którzy mają wiele napięć i związanych z nimi grymasów twarzy. Zaczyna się zawsze od masażu karku, to bolesne. – Nie przykładam wielkiej siły – mówi Joanna Kupiec z Mr & Mrs Spa – ale tu są ogromne napięcia – tłumaczy, gdy z bólu chce uciekać. Masaż podczas każdej wizyty wygląda trochę inaczej. Rozluźnia mięśnie, które są aktualnie spięte, i uruchamia te, które są nieużywane podczas siedzenia przy komputerze czy telefonie. Przy okazji wyszczupla twarz, unosi „chomiki”, likwiduje opuchnięcia, ujędrnia skórę i poprawia symetrię twarzy. U niektórych

po rozluźnieniu mocno spiętego organizmu mogą wystąpić zawroty głowy, mrowienie kończyn. Złe samopoczucie sprawia, że spędzają w łóżku nawet dwa dni. Ja też czuję się gorzej. Jestem obrzęknięta i obolała. I wyglądam, jakbym nie spała przez dwie noce. Dobrze, że nie wybieram się następnego dnia na ważne spotkanie. Mam zakwasy wszystkich 22 mięśni twarzy. Ale też większą ruchomość głowy, przykurcze znikają. A twarz staje się z każdą godziną coraz ładniejsza, jaśniejsza, gładsza, bardziej zwarta. – Żeby utrzymać efekt – odpowiada terapeutka – należy rozmasować zmarszczkę na czole, podparać dłońmi policzki, by je wyeksponować, i rozcierać między kłykciami skórę na zuchwie od przodu do tyłu, od brody aż do uszu.

## ***Intensywność 8***

### **Baskin Face Therapy**

Głęboki, intensywny masaż przeciwzmarszczkowy dekoltu, ramion, szyi, karku, twarzy i głowy. Przeprowadzany też we wnętrzu ust. To autorska terapia fizjoterapeutki Anny Cichej z Regenerum Clinic Biały Kamień w Warszawie. Podobnie jak inne tego typu masaże rozluźnia mięśnie, relaksuje napięcia, stresy i przy okazji poprawia urodę. – Dla przykładu: masaż dekoltu ujędrnia go, a mięśni pod zuchwą i najszerzego szyi poprawia owal twarzy. Natomiast masaż ramion i tylnej okolicy głowy wpływa na wygląd czoła – tłumaczy terapeutka. Większość głębokich manualnych masażu działa podobnie. – Ale są robione tak samo u każdego – mówi. – Ja też opracowałam standardowy program, zaczynam zawsze od pracy z oddechem, a kończę powierzchownym działaniem na skórę i wyciszeniem, ale wzbogacam masaż ruchami dobranymi indywidualnie do potrzeb klienta

– dodaje. Najpierw mięśnie są napięte, więc masaż boli. Później staje się przyjemnością. A specjalnie dobrana muzyka ją potęguje. Pierwsze efekty widoczne są po pierwszym zabiegu, bardziej zauważalne po pięciu. By je przedłużyć, terapeutka instruuje, jak

***Ciało jest jak  
naczynia  
połączone.  
Masaż pleców...  
upiększa twarz.***

masować twarz piłeczką z kolcami albo robić taping (naklejać taśmy podtrzymujące rozluźnienie mięśni). Podpowiada mi też, jak nakładać krem. Opuszkami wmasowuję go od środka czoła przez nasadę nosa, pod oczami w kierunku skroni – jakbym rysowała okulary. Na podbródku aplikuję, przesuwając dłońmi od brody w stronę ucha. I oklepuję twarz. Jak to robiła babcia. ■