

## Po japońsku

**Dominika Szczechowicz** jest fanką kultury japońskiej, w Japonii spędziła wiele lat i tam też na szacownym, założonym w 1934 roku uniwersytecie kosmologicznym Yamano uczyła się kosmologii. Teraz japońskie podejście do piękna wprowadza, szkoląc terapeutów oraz oferując w swoim warszawskim gabinecie wiele oryginalnych japońskich zabiegów. – W Japonii stawia się przede wszystkim na terapię regeneracyjną, bo wychodzi się z założenia, że kobieta rodzi się doskonała, i jedyne, co może zrobić, to utrzymać swoje piękno – mówi. Z tego też powodu w Kraju Kwitnącej Wiśni rozwinięto wiele technik masażu, które pomagają utrzymać tkanki głębokie w dobrej kondycji. W Polsce najbardziej chyba znany jest kobido, ale japońska tradycja na nim się nie kończy.

### KASSAJI

– Moim konikiem jest starojapoński masaż kassaji, którego jestem jedynym certyfikowanym trenerem w Polsce – mówi Dominika Szczechowicz. Wyjaśnia, że technika kassaji jest bardzo pilnie strzeżona, dopiero po pół roku treningów można przystąpić do egzaminu, ale certyfikatu nie otrzymuje się raz na zawsze. – Kompetencje terapeutów są weryfikowane co roku. Chodzi o to, żeby utrzymać jakość i prestiż tej metody, co dla Japończyków jest bardzo ważne – mówi. Zwłaszcza że kassaji pierwotnie zarezerwowany był dla dworu cesarskiego. Wywodzi się ze świętej wyspy Itsukushima, gdzie znajdują się najstarsze japońskie klasztory. Legenda głosi, że to właśnie tam szintoistyczna bogini Amaterasu zeszła z nieba, by przekazać władzę pierwszemu cesarzowi. Zresztą po dziś dzień główną kapłanką jest zawsze kobieta z rodziny cesarskiej. Oryginalne kamienie wykorzystywane do masażu kassaji można kupić tylko na tej wyspie. Sam zabieg przypomina trochę popularny masaż wykonywany za pomocą kamieni gua sha, tyle że w tym przypadku korzystamy z kamieni wulkanicznych, które – w przeciwieństwie do kwarcowych i zimnych gua sha – są ciepłe w dotyku. Zawsze na początku zabiegu taki wulkaniczny kamień kładzie się na klatce piersiowej masowanego, aby nabrał temperatury jego ciała. Podstawowa różnica między kassaji a kobido czy japońskim liftingiem polega na intensywności nacisku. Kassaji jest najdelikatniejszy i najbardziej relaksujący. Przede wszystkim stymuluje układ limfatyczny i genialnie drenuje. Masowana jest nie tylko twarz, ale też czaszka (w miejscu tzw. czepca ścięgniętego, czyli tam, gdzie rosną włosy) oraz kark i szyja aż do obojczyków. – Bo według japońskiego podejścia masowanie tylko samej twarzy to za mało, by osiągnąć długotrwały efekt liftingu. Skuteczny

masaż powinien obejmować obszar od mięśnia piersiowego aż po łopatki – wyjaśnia Dominika.

Moje wrażenia: To bardzo przyjemna wersja walki z czasem. Czuję, jak z każdym ruchem zmniejszają się napięcia mięśniowe (zarówno twarzy, jak i karku), a kiedy po zabiegu spojrzęłam w lustro, spoglądała na mnie wypoczęta osoba.

### KABUKI

Drugim oryginalnym masażem japońskim praktykowanym przez Dominikę Szczechowicz jest ten wywodzący się z Kyoto i z tradycji teatru kabuki. Pierwotnie robiono go aktorom po spektaklu po to, by zniwelować skutki wielogodzinnej ekspresyjnej mimiki. Bo w tej starojapońskiej technice teatralnej bardzo dużą rolę odgrywa granie twarzy. Aktorzy przez kilka godzin wykonują intensywne grymasy, a ich twarz pokrywa gruba warstwa makijażu. Zresztą częścią owego makijażu scenicznego są linie wyrysowane dokładnie w tych miejscach, po których wykonuje się sam masaż. Robi się go za pomocą pędzla, ale nie takiego dużego o grubej i krótkiej ręce, jaki w Europie znamy pod nazwą „kabuki”. Ten ma długą i cienką rączkę, którą wykorzystuje się do masażu. Końcówką wykonuje się uciski poszczególnych punktów meridianowych (trochę podobnie jak w shiatsu), samą rączką – ruchy rzeźbiąco-podciągające i liftingujące, a włosianą końcówką pędzla – ruchy kojące układ nerwowy.

Moje wrażenia: Ten masaż naprzemiennie stymuluje i tonizuje. Technika łączy zupełnie różne rodzaje dotyku: głaskanie, uderzanie, pocieranie i nawijanie. Ma też naprzemiennie tempo – szybkie i wolne, swój specyficzny, wyjątkowy rytm. Miałam wrażenie, że biorę udział nie w masażu, ale w jakimś taneczno-poetyckim seansie na twarz. Mówi się, że oprócz efektów upiększających masaż kabuki

przywraca też równowagę układu nerwowego. I muszę przyznać, że po opuszczeniu gabinetu czułam się jak po seansie medytacji.

*Gdzie? Wszystkiegojaponskiego.pl; cena: ok. 300 zł*

## Akupunktura kosmetyczna

Akupunktura wykonywana na twarzy bywa wykorzystywana w neurologii, bo skutecznie leczy stany po porażeniach nerwów, wylewach czy udarach. Zaczęto ją stosować w celach upiększających, bo zauważono, że przy okazji leczenia przeróżnych niedowładów twarzy u pacjentów poprawia się także jakość

cer. Akupunktura opiera się na założeniu, że na ciele istnieją biologicznie aktywne punkty, których pobudzenie wpływa na stan skóry i całego organizmu. – Na ciele jest ich ok. 500, w przypadku akupunktury stosowanej na twarz mówimy o metodzie „100 punktów piękności” – mówi **Anna Greła** prowadząca gabinet **Warsztat Piękna**, w którym stosuje wyłącznie naturalne kosmetyki i metody pielęgnacji. – Często, zanim zacznę serię akupunktury, najpierw robię kilka zabiegów refleksologii twarzy. Dzięki temu skóra jest lepiej przygotowana, bardziej rozluźniona, ukrwiona i odżywiona, a co za tym idzie – mniej tkliwa i podatna na ból podczas nakłuwania. Zmniejsza się również ryzyko pojawienia się siniaków – wyjaśnia Anna. Do akupunktury twarzy wykorzystuje się trzy rodzaje igieł. Młodym osobom, które nie wymagają jeszcze liftingu, ale mają np. skórę z bliznami potrądzikowymi, poleca się tzw. pinezki, które są igłami krótkimi. To jest jednocześnie najmniej inwazyjna forma akupunktury twarzy. Z kolei tradycyjne igły wykorzystuje się do klasycznego zabiegu „100 punktów piękności”. Daje on trochę podobne efekty co refleksologia: wyrzut hormonów szczęścia, poprawę samopoczucia, doładowanie energetyczne. Jeśli chodzi zaś o efekty estetyczne, to jest to typowo liftingujący zabieg, bo bardzo skutecznie zdejmuję napięcie z twarzy. Efekt widać od razu, a na drugi dzień można iść na imprezę. Kolejna metoda to tzw. namiotowanie. Jest odpowiednia dla skór mniej więcej po czterdziestce, które wymagają rewitalizacji. – W tym przypadku wykorzystuję dłuższe i cięższe igły, które aplikuję pod kątem pod skórę. Taka igła lekko opada pod własnym ciężarem, jednocześnie podnosząc przy tym naskórek. Uruchamia się wtedy proces zapalny i gojenie, a to z kolei sprawia, że w skórze dochodzi do szybszej autoregeneracji – wyjaśnia Anna Greła. I dodaje: – Najbardziej hardcore’owa technika to akupunktura enterodermalna: 3-4-centymetrowe igły wsuwa się poziomo pod naskórek. To jest, nie ukrywam, dość bolesne, ale daje doskonałe efekty liftingujące – podnosi owal i pogrubia skórę. Zresztą nie nakłuwam za jednym zamachem całej twarzy, ale dzielę proces na dwa etapy. Podczas pierwszej wizyty robimy dół twarzy, a podczas drugiej czoło i okolice oczu – wyjaśnia.

Moje wrażenia: To może wydać się paradoksalne, ale moim zdaniem im jesteśmy starsze, tym mniej botoksu powinnyśmy wykonywać. Niby ma likwidować zmarszczki, ale skoro z wiekiem mięśnie są słabsze, to stosowanie botoksu, który przecież paraliżuje mięśnie, może w końcu doprowadzić do ich atrofii. A jeśli mięśnie nie trzymają skóry, to ona w końcu opadnie. Sama przekonałam się o tym boleśnie, kiedy dałam się namówić na botoks na czoło. Co prawda samo czoło było gładkie, ale za to brwi opadły. Na szczęście wystarczyły trzy

akupunktury, by odwrócić efekty tego niefortunnego zabiegu. Już podczas pierwszego seansu czułam, jak igły wbite w poszczególne punkty na czole rozkurczają mięśnie. I muszę przyznać, że wkłucie 100 igieł prawie wcale nie bolało.

*Gdzie? Warsztat Piękna, Warszawa, ul. Ogrodowa 8/93. Cena: 320 zł/ jeden seans akupunktury na twarz*

## Facegroovin’

Facegroovin’ to metoda pracy z całą sylwetką oraz mięśniami twarzy, która za cel stawia sobie nie tylko działanie na skórę, ale także sięganie znacznie głębiej – aż do powięzi i mięśni. – Powieź oplata całe ciało człowieka od stóp do głów. Jest ściśle powiązana z mięśniami ciała i z podbudową mięśniową twarzy. To w niej zapisuje się historia naszych nawyków i wysiłków, naszych radości i stresów. To na tej misternej konstrukcji jak na rusztowaniu opiera się skóra – wyjaśnia Edyta Maksimowicz, współtwórczyni nowatorskiej metody Facegroovin’. Stworzyła ją wraz z siostrami Anią i Ulą Bieluń, właścicielkami znanej marki kosmetycznej Ministerstwo Dobrego Mydła. – Denerwowałam nas ten szklany sufit, to, że krem działa tylko do pewnego momentu, a potem zawodzi i nie da się więcej – wyznają Ania i Ula. O opracowanie autorskiej metody ćwiczeń i masażu poprosiły więc Edytę Maksimowicz, wieloletnią trenerkę fitness, specjalistkę treningu medycznego i spine prevention,

absolwentkę kursów tapingu i strategii ruchowych. – Starłam się podejść do sprawy holistycznie i nie ograniczać się tylko do stworzenia sekwencji masażu na twarz, bo czasem źródło defektów widocznych na twarzy leży w zaskakująco odległym miejscu. Na przykład asymetria twarzy może być spowodowana przez przykurcz barku albo wręcz poślodka. Dobrze wykonana seria masażu może zastąpić botoks, który zamiast rozluźniać skurczony (a tym samym skrócony) mięsień, po prostu go paraliżuje. Ale trzeba pamiętać, że kluczem do sukcesu jest właśnie słowo „seria”, czyli regularność

wykonywanych masażu i ćwiczeń. Nie każdy ma jednak czas i środki finansowe, żeby co tydzień chodzić na masaż. Dlatego dziewczyny, tworząc Facegroovin’, nie ograniczyły się tylko do zaferowania masażu twarzy wykonywanych stacjonarnie w warszawskim gabinecie, ale też stworzyły całkowicie nowatorską aplikację na IOS i Androida, która uczy automasażu i ćwiczeń, które możemy wykonać codziennie w domu. Na ekranie widzimy ruchy wykonywane przez Edytę Maksimowicz, możemy powtarzać je w czasie realnym, jednocześnie weryfikując, czy na pewno dobrze je wykonujemy, bo w rogu ekranu pojawia się nasze własne odbicie. A jeśli chcemy skorzystać z akcesoriów, ale nie mamy specjalnych kamieni gua



Dominika Szczechowicz kosmologii oraz japońskich masażu uczyła się w Japonii, między innymi na uniwersytecie kosmologicznym Yamano. Prowadzi blog Wszystkiegojaponskiego.pl oraz gabinet kosmetyczny specjalizujący się w japońskich zabiegach



Kauczkowe pilki zagryza się, by wzmocnić mięśnie szczęki, które podtrzymują owal twarzy. Pamiętaj o tym, zanim dasz się namówić na usunięcie bruzki botoksem. Problem ścięcia zębów zniknie, ale osłabione mięśnie przestaną podtrzymywać skórę i pojawią się chmiki

Roller Uddo z białego jadeitu, 119 zł (Nutridome.pl)



Anna Greła – kosmetyczka, kosmetolożka, terapeutka naturalnych technik pielęgnacji skóry