

Odmładzanie MASOWANIE

tekst: EWA SARNOWICZ



Fot. Getty Images

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 przed 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 postępami 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 przesuwa po natłuszczonej skórze twarzy – w kierunku węzłów chłonnych – wyprofilowany kamień kassa pochodzenia wulkanicznego. Drekuje 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. Wkłęśłą częścią pasującą kształtem do żuchwy przesuвам kamień wzdłuż jej linii w dół szyi, do węzłów chłonnych. Potem wystającą częścią uciskam linię od skrzydełek nosa do uszu (i znów w dół szyi), następnie (ponownie wcięciem) uciskam 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 owal, 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. Próbuję go. Ruchy terapeutki są rzeczywiście łagodniejsze, mniej energiczne, dłuższe i wolniejsze. Co prawda podczas masażu dolnej części 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 oduć 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. Ugniatany w czasie masażu może się przesunąć lub zostać wciśnięty w naczynko krwionośne i wywołać martwicę. Po innych zabiegach (np. lasery, mezoterapia) trzeba poczekać, aż skóra się wygoi. Dlatego terapeuci wypytują 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 masaży, bo boją. Jednak Agnieszka Bernad, masażystka 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.

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

Centrum Rehabilitacji Holistycznej w Warszawie zapewnia, że może znieczulić skórę kremem. To usypia moją czujność. Zanim zdecyduję o znieczuleniu, wyglądam jak jeż. 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 bruzdę między brwiami i załamania skóry na czole mam wbitych więcej igieł i pinezek. Wokół nich widać zaczerwienioną skórę. Po zabiegu błędnie, 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 trwałe po serii 8–10 zabiegów.

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