



TWARZ ODSTRESOWANA

RYSY TWARZY (MIĘŚNIE, POWIĘZI, NASKÓREK) SĄ ZAMRAŻANE PRZEZ STRESY I NAPIĘCIA. A TYCH OSTATNICH BYŁO TERAZ CAŁKIEM SPORO. JEŚLI WIEMY, CO W TWARZY UCISNAĆ, ODBLOKOWAĆ, USPRAWNIC – WYGRAŁYŚMY. A ŻEBY SIĘ TEGO DOWIEDZIEĆ, UDAŁYŚMY SIĘ DO TRZECH „FACE’OWYCH” CZARODZIEJEK. DZIEWCZYN, KTÓRE ROBIĄ NIESŁYCHANE RZECZY Z MIĘŚNIAMI, MIMIKA, A PRZY OKAZJI I SKÓRĄ. IGŁY, TAŚMY, PĘDZLE – ZOBACZ, CO POTRAFIĄ, I SPRAWDŹ, GDZIE IŚĆ, BY NATYCHMIAST TEGO DOŚWIADCZYĆ.

tekst **Joanna Winiarska**

Przetostawiam akupunkturę enterodermalną (igły umieszcza się pod skórą).



IGŁY – PO CO TO

I czy boli – na to drugie pytanie od razu odpowiadam – nie (a jestem niedotykałska).

Z pierwszym odsyłam was do superkompetentnej **Anny Greli** (warsztatpiekna.pl). Wytłumaczyła mi, że z badań prowadzonych już od lat 60. wiemy, że górną część naszego ciała oplata nerw błędny krzyżowo-czaszkowy i za jego sprawą twarz jest „mapą” wszystkich naszych wewnętrznych narządów. Gdy wbijamy w punkt energetyczny na skórze cieniutką igielkę, impuls idzie do mózgu, a z niego tymże nerwem – do narządów wewnętrznych. Efekt jest regulująco-relaksujący dla całego ciała. A na twarzy (skutek uboczny) zapanuje błogie rozprężenie. To trochę jak z agrafką wbitą w skurcz, która potrafi uratować życie pływaka. Mięsień pod wpływem tego impulsu rozpręża się. Jak to odczuwam? Samo wbicie – blahostka (w jednym miejscu nie czuję nic, w innych – nieco więcej). Po chwili mam wrażenie, że skóra jest podekscytowana (napływają substancje przeciwzapalne). Po zabiegu – wszyscy zauważają, że mam totalnie rozluźnioną twarz i bardzo promienną skórę.

STOCKSYCOM, ARCHIWUM PRYWATNE

PĘDZLE NIE DO MALOWANIA

Słyszałam co nieco o japońskich technikach relaksacji, więc popędziłam natychmiast do energetycznej **Dominiki Szczechowicz** (wszystkiegojapońskiego.pl). To dziewczyna, która na japońskiej uczelni medycznych technik naturalnych nauczyła się wszystkiego, co można, o dbaniu o zdrowie i urodę. Już na wstępie mówi mi (oprócz tego, że potrafi wykonać mezoterapię akajowym kolcem i młoteczkami), że wszystko w Japonii, co służy dbaniu o urodę, jest subtelne i holistyczne. To droga, a nie natychmiastowy tuning. Podobnie masaż. Ten, który mi wykonuje – kabuki (masaż pędzlem kabuki), to niezwykła technika wymyślona dla odstressowania aktorów teatru kabuki (którzy pracują przesadną mimiką i z toną makijażu). Sam masaż to żadne tam mizianie, jest też opukiwanie i uciskanie trzonkiem. Szorowanie włosiem poprawia ukrwienie i jest, co tu kryć, ultra-przyjemne. Szukaj tej techniki w gabinetach!

Prócz masażu pędzlem spróbowałam też japońskich baniek.



Redaktorka naczelna „wymazuje” zmęczenie z czoła.



TAŚMY I FACE-MODELING

Sława facemodelingu jest zasłużona (choć medialnie rozślawił ją taping, czyli coś, co jest robione na koniec masażu – mianowicie obklejanie buzi kolorowymi taśmami). Wspaniała **Lidia Kuna** (@lidiakuna_facemodelarka) potrafi wykonać skuteczny masaż modelujący, a do tego pięknie o nim opowiedzieć. Twarz to system elastycznych naczyń krwionośnych i limfatycznych, skóry, powięzi i mięśni. Między nimi wytwarzają się napięcia, czasami pokutuje też wypełniacz lub botox, który osłabia ukrwienie naskórka (skóra jest wtedy gumowata, matowa). Modelowanie twarzy to praca na wszystkich tych płaszczyszczach – rozcieranie, oklepywanie, rozluźnianie twarzy i punktów spustowych (masaż przeprowadza się nawet wewnątrz ust). Za pierwszym razem może być nieco tkliwy, potem skóra „pracuje” sama. Kiedy „odkleimy” powięź i tkanki, limfa zaczyna splywać. Po zabiegu wychodzimy z buzią „odchudzoną” o zawartość dodatkowego płynu. Znikają obrzęki. Zwłaszcza jeśli na koniec założymy taśmy, które dodatkowo uniosą tkanki, by limfa mogła dobrze cyrkulować. **G**

TWARZ ODSTRESOWANA

RYSY TWARZY (MIĘŚNIE, POWIĘZI, NASKÓREK) SĄ ZAMRAŻANE PRZEZ STRESY I NAPIĘCIA. A TYCH OSTATNICH BYŁO TERAZ CAŁKIEM SPORO. JEŚLI WIEMY, CO W TWARZY UCISNAĆ, ODBLOKOWAĆ, USPRAWNIĆ – WYGRAŁYŚMY. A ŻEBY SIĘ TEGO DOWIEDZIEĆ, UDAŁYŚMY SIĘ DO TRZECH „FACE’OWYCH” CZARODZIEJEK. DZIEWCZYN, KTÓRE ROBIĄ NIESŁYCHANE RZECZY Z MIĘŚNIAMI, MIMIKĄ, A PRZY OKAZJI I SKÓRĄ. **IGŁY, TAŚMY, PĘDZLE** – ZOBACZ, CO POTRAFIĄ, I SPRAWDŹ, GDZIE IŚĆ, BY NATYCHMIAST TEGO DOŚWIADCZYĆ.

tekst **Joanna Winiarska**

Przetestowałam akupunkturę enterodermalną (igły umieszcza się poziomo).



IGŁY – PO CO TO

I czy boli – na to drugie pytanie od razu odpowiadam – nie (a jestem niedotykalska).

Z pierwszym odsyłam was do superkompetentnej **Anny Greli** (warsztatpiekna.pl). Wytlumaczyła mi, że z badań prowadzonych już od lat 60. wiemy, że górna część naszego ciała oplata nerw błędny krzyżowo-czaszkowy i za jego sprawą twarz jest „mapą” wszystkich naszych wewnętrznych narządów. Gdy wbijamy w punkt energetyczny na skórze cieniutką igiełkę, impuls idzie do mózgu, a z niego tymże nerwem – do narządów wewnętrznych. Efekt jest regulująco-relaksujący dla całego ciała. A na twarzy (skutek uboczny) zapanuje błogie rozprężenie. To trochę jak z agrafką wbitą w skurcz, która potrafi uratować życie pływaka. Mięsień pod wpływem tego impulsu rozpręża się. Jak to odczuwam? Samo wbicie – blahostka (w jednym miejscu nie czuję nic, w innych – nieco więcej). Po chwili mam wrażenie, że skóra jest podekscytowana (napięta, substancje przeciwzapalne). Po zabiegu – wszyscy zauważają, że mam totalnie rozluźnioną twarz i bardzo promienną skórę.

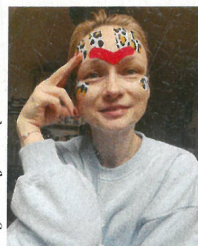
PĘDZLE NIE DO MALOWANIA

Słyszałam co nieco o japońskich technikach relaksacji, więc popędziłam natychmiast do energetycznej **Dominiki Szczechowicz** (wszystkiegojaponskiego.pl). To dziewczyna, która na japońskiej uczelni medycznych technik naturalnych nauczyła się wszystkiego, co można, o dbaniu o zdrowie i urodę. Już na wstępie mówi mi (oprócz tego, że potrafi wykonać mezoterapię akacjowym kolcem i młoteczką), że wszystko w Japonii, co służy dbaniu o urodę, jest subtelne i holistyczne. To droga, a nie natychmiastowy tuning. Podobnie masaże. Ten, który mi wykonuje – kabuki (masaż pędzlem kabuki), to niezwykła technika wymyślona dla odstressowania aktorów teatru kabuki (którzy pracują przesadną mimiką i z toną makijażu). Sam masaż to żadne tam mizianie, jest też opukiwanie i uciskanie trzonkiem. Szorowanie włosiem poprawia ukrwienie i jest, co tu kryć, ultra-przyjemne. Szukaj tej techniki w gabinetach!

Prócz masażu pędzlem spróbowałam też japońskich banieli.



Redaktorka naczelna „wymazuje” zmęczenie z czoła.



TAŚMY I FACE- MODELING

Sława facemodelingu jest zasłużona (choć medialnie rozślawił ją taping, czyli coś, co jest robione na koniec masażu – mianowicie obklejanie buzi kolorowymi taśmami). Wspaniała **Lidia Kuna** (@lidiakuna_facemodelarka) potrafi wykonać skuteczny masaż modelujący, a do tego pięknie o nim opowiedzieć. Twarz to system elastycznych naczyń krwionośnych i limfatycznych, skóry, powięzi i mięśni. Między nimi wytwarzają się napięcia, czasami pokutuje też wypełniacz lub b toks, który osłabia ukrwienie naskórka (skóra jest wtedy gumowata, matowa). Modelowanie twarzy to praca na wszystkich tych płaszczynach – rozcieranie, oklepywanie, rozluźnianie twarzy i punktów spustowych (masaż przeprowadza się nawet wewnątrz ust). Za pierwszym razem może być nieco tkliwy, potem skóra „pracuje” sama. Kiedy „odkleimy” powieź i tkanki, limfa zaczyna spływać. Po zabiegu wychodzimy z buzią „odchudzoną” o zawartość dodatkowego płynu. Znikają obrzęki. Zwłaszcza jeśli na koniec założymy taśmy, które dodatkowo uniosą tkanki, by limfa mogła dobrze cyrkulować. **G**