

# Японский массаж лица АСАХИ - Утреннее Солнце



# **Японский массаж лица**

**Юкуко Танако 42 года**



Занятость выше крыши не позволяла мне как следует ухаживать за своей кожей.

В итоге в 42 года мне давали 58! То ли возраст, то ли, нерегулярный образ жизни, высекал на моем лице этот возраст, но я не сдавалась, а продолжала использовать лицо, как испытательную лабораторию для своих экспериментов

**Юкуко Танако 62 года**

- Объединив основы шиацу, остеопатии, и косметологического массажа разработала методику тренировки мышц лица



# Японский массаж лица

Наша кожа стареет.

Шаг за шагом подкрадываясь тихими шагами сзади...

С каждым годом накапливается усталость, стрессы, что делает твердыми мышцы лица, которые в свою очередь затрудняют свободный ход лимфы и кровотока;

из-за того, что замедляется вывод омертвевших клеточек,

увеличивается количество лишнего жира и жидкости под кожей,

и потому кожа начинает обвисать....



Отсюда напрашивается вывод:  
если, ставшие твердыми, мышцы  
размягчить,  
то лимфа и кровоток начнут лучше  
выполнять свои функции,  
и в результате **намного** улучшится  
внешний вид лица...



# Это необычайно эффективная методика

Лицо после него расправляется на глазах, в буквальном смысле расцветает.

Массаж глубоко воздействует на соединительную ткань и глубокие мышцы лица, пробуждая их, оживляет организм энергетически, открывая и прочищая важнейшие каналы. Структура соединительной ткани в результате массажа заметно улучшается, а состояние кожи "возвращается" на 7 лет назад.

Это многофункциональный массаж-гимнастика. Он построен таким образом, что воздействует как на поверхностные, так и на глубокие мышцы, и повышает тонус всех мышц (**дает эффект подтяжки**), а также является **остеопатической** практикой и **массажем-лимфодренажем**.

В интернете можно найти **видео, где Юуко Танака** показывает, как правильно выполнять массаж для круглого, квадратного, худого и плоского лица, а также особенности техники массажа Zogan / Асахи для разного возраста и молодого лица и лиц с возрастными изменениями.



# Для молодого лица 20+



- Приемы массажа для молодого лица после 20 лет
- Это нейтральные приемы для поддержания молодости и красоты кожи лица в любом возрасте



# Приемы массажа для лица после 30 лет



- Эти приемы массажа направлены на устранение отечности, темных кругов и мешков под глазами



# Приемы массажа для лица после 40 лет

- Эти приемы массажа разглаживают носогубные складки, препятствуют отвисанию щек, тонизируют нижнюю часть лица.



# Приемы массажа для зрелого лица 50 +



- Эти приемы борются с отвисанием щек и появлением брылей на лице.

# Наша задача

- **Познакомить с методикой японского массажа, основными правилами и приемами.**
- Каждая женщина индивидуально подбирает упражнения и технику их выполнения



# **Японский массаж лица - противопоказания**

- Болезни лимфатической системы,
- ЛОР-заболевания (особенно воспаленные миндалины),
- Болезни кожи лица.
- Также не рекомендуется выполнять массаж, если вы чувствуете себя больными (даже во время обычного насморка).
- Операции выше области шеи
- Следите за своим состоянием во время критических дней: для кого-то это будет нормальным, для других придется отложить





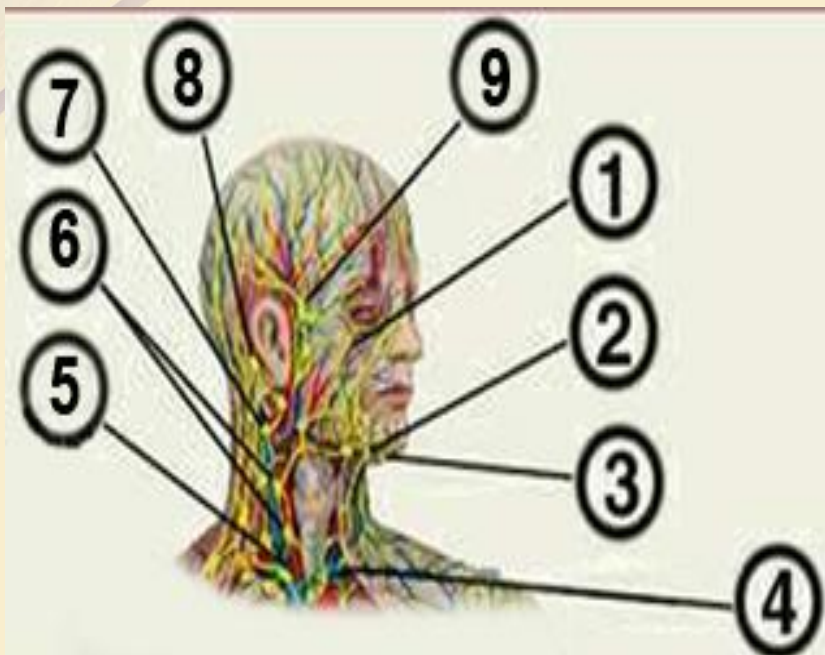
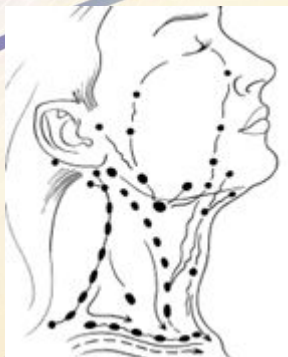
# Японский массаж лица - правила



- Все упражнения массажа Zogan выполняются плавно и медленно, красивыми, аккуратными, разглаживающими движениями. Пальцы должны быть прижаты к коже, но без чрезмерного усилия, чтобы избежать растяжения кожи. Как правило, каждое движение повторяется по 3 раза.
- Выполнять массаж можно сидя, стоя или лежа.
- Основное условие – спина при этом должна быть прямая
- *Массаж Асахи более уместен утром, его еще называют «Утреннее солнце».*



## Движения массажа Асахи проводятся от центра лица к лимфоузлам.



Все движения в этом массаже выверены, идут к непосредственно прорабатываемым зонам, и большинство упражнений завершается приемом, в котором движение уходит в точку 9 – околоушные лимфоузлы, расположенные примерно в области между козелком уха и виском.

Подойдя к точке 9, ее нужно зафиксировать пальцами на 1-2 секунды.

Из нее продвигаемся по боковым сторонам лица, мимо челюстного сустава, где следует уделить внимание точке 6 – глубокие шейные лимфатические узлы,

(расположенной примерно на 2 см под нижней челюстью), зафиксировав пальцы на этой точке также на 1-2 секунды, затем медленно продвигаемся движением вниз вдоль боковых сторон шеи..

и заканчиваем движение в районе лимфоузла 5 – в яремном стволе, почти у внутреннего края ключиц и яремной впадины, где также фиксируем пальцами точку лимфоузла.



# Японский массаж лица- результат



- Результат будет только в том случае, если Вы будете делать массаж ежедневно, как обычную гимнастику для тела, и правильно.
- На этот массаж у Вас уйдёт 7-10 минут в день.
- **Помните: массировать нужно не кожу, а мышцы!**





# Японский массаж лица- подготовка



- Прежде, чем приступать к массажу, **кожу лица необходимо очистить** (Обязательно смыть косметику, чтобы она не попала в лимфоток)
- **Нанести крем (либо масляную смесь).** Здесь важно помнить, что согласно Аюрведе на лицо можно наносить тот состав, который Вы можете положить в рот!
- После массажа лицо тоже нужно очистить!





# Гель Мускус-Унисекс

(моем руки, умываем лицо)



АКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	ДЕЙСТВИЕ
Мед	Питание, смягчение
Экстракт прополиса	Антисептическое
Экстракты трав: ромашки, липы, мальвы, гамамелиса	Тонизируют, заряжая клетки энергией

# Лосьон двухфазный для снятия макияжа с глаз



**Экстракт пыльцы**



**Масло макадамии**



**Экстракт меда**

**Молоко**



**Экстракт овса**

Активный компонент	Действие
Экстракт пыльцы	Масляная основа: Мягкое очищение, питание и смягчение кожи вокруг глаз
Масло макадамии	
Экстракт меда	Водная основа: Увлажнение, дающее ощущение свежести
Молоко	
Экстракт овса	



## Крем-скраб для лица с прополисом

- очищение и защита
- здоровый и ровный цвет кожи
- выравнивание поверхности кожи



АКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	ДЕЙСТВИЕ
Прополис (частички)	прекрасный щадящий абразив
Экстракт прополиса	антибактериальное, противовоспалительное действия
Масло дерева ши	способствует повышению упругости и эластичности, эффективно увлажняет кожу
Диатомит	абразив, получен из диатомовых водорослей («впитывает» как губка загрязнения)



# Тоник освежающий с

экстрактом прополиса

- очищение

- тонизирование, увлажнение и защита



•АКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	ДЕЙСТВИЕ
Экстракт прополиса	антибактериальное, противовоспалительное действия
Мед	увлажнение, питание, смягчение
Экстракты лимона, апельсина, мандарина, яблока, земляники, сахарного тростника	фруктовые АНА-кислоты – очищающее, увлажняющее действие, способствуют стимулированию синтеза коллагена в коже
Натрия пирролидонкарбоксилат	естественный увлажняющий компонент кожи, восстанавливает водно-липидный баланс, повышает естественные защитные свойства кожи





# Японский массаж лица- подготовка



- Нанести крем (либо масляную смесь).
- Здесь важно помнить, что согласно Аюрведе на лицо можно наносить тот состав, который Вы можете положить в рот!
- Обязательное нанесение достаточного количества массажной основы. Ваши руки должны хорошо скользить по лицу.



# Апибальзам -1



•АКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	ДЕЙСТВИЕ
Экстракт прополиса	антибактериальное, противовоспалительное , ранозаживляющее, дезодорирующее действие.
Растительное масло	Способствует регенерации тканей  Обеспечивает легкое скольжение



# Апи-ХИТ

- очищение  
- тонизирование, увлажнение и защита



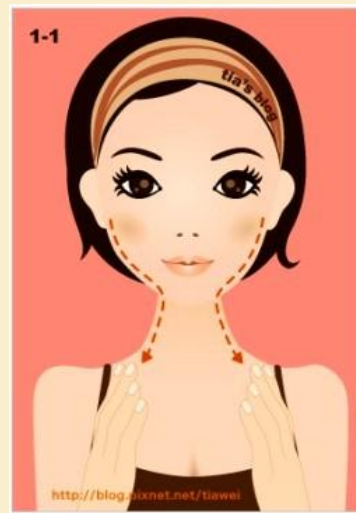
mos-tentorium.ru

•АКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	ДЕЙСТВИЕ
Хитозан пчелиных	•Очищает лимфу. •Стимулирует рост коллагеновых волокон кожи, обеспечивающих эластичность кожи, Разглаживает «гусиные лапки» вокруг глаз
Экстракт пихты сибирской	



# Базовое движение.

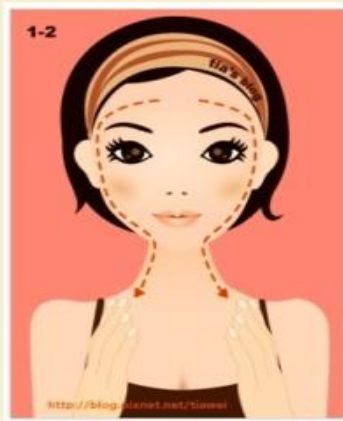
- Оно также является завершающим положением каждого массажного движения.
- Провести пальцами вниз по обеим сторонам щек возле ушей, а затем вниз по боковым поверхностям шеи до ключицы.
- Повторить три раза.







# Упражнение 1. Укрепление лба



- Плотно прижмите указательные, средние и безымянные пальцы обеих ладоней плашмя к центру лба.
- Сосчитайте до 3 и с давлением отведите их к вискам.
- Поверните ладони на 90 градусов вниз и, уменьшив силу воздействия, ведите их по боковым сторонам лица к ушам, затем, от ушей – выполните завершающее движение до ямок на ключицах.
- Повторите упражнение 3 раза.



## Упражнение 2. Укрепление области глаз.

### Предотвращение отеков вокруг глаз

- Поднимите руки к лицу, разведя локти в стороны параллельно полу.
- Поставьте подушечки средних пальцев у внешних уголков глаз и легко, без нажима, подведите их к внутренним углам глаз, обходя сами углы (как внутренние, так и внешние - японцы называют их "головой" и "хвостом" глаз).
- Остановитесь у так называемых точек красоты. От них с достаточным нажимом «опишите» полусферу по верхнему краю глазничной кости к внешним углам глаз (которые опять обойдите) и остановитесь на 3 секунды у висков. Затем, опять слабо касаясь кожи, «дорисуйте» круг под нижним веком снова к внутренним углам глаз, к точкам красоты.
- **Б.** От них опять с некоторым усилием продвигайтесь вдоль подглазничной кости в обратном направлении, к внешнему углу глазничной впадины.
- Задержитесь недалеко от внешнего угла глаза на 3 секунды, слегка надавив на точки под указательным и средним пальцами.
- Затем продолжите движение рук к вискам. Зафиксировав на 3 секунды точки у висков, без нажима дойдите маршрут до лимфоточки у козелка уха, оттуда выполните **завершающий прием**, описанный выше.





## Упражнение 3. Укрепление области рта и подбородка и подъем уголков губ

- Поставьте средние и безымянные пальцы каждой руки в ямку в центре подбородка.
- В течение 3 секунд удерживайте пальцами точку, надавливая на нее с некоторым усилием.
- Затем, сохраняя надавливающее усилие, обогните пальцами уголки губ с обеих сторон и соедините пальцы в центральной точке над верхней губой.
- Снова сдавите эти точки пальцами, стараясь приподнять безымянными пальцами перегородку носа.
- Удерживайте надавливание эти точки в течение 3 секунд.
- Резко оторвите пальцы от ямки над верхней губой, и **не выполняя завершающего приема**, снова перенесите их в ямку в центре подбородка.







## Упражнение 4. Укрепление мышц и устранение носогубных складок.

- Сразу после окончания упражнения 3 плавно переместите пальцы в верхние впадинки у крыльев носа и совершите давящих 5 движений вниз-вверх, словно вы рисуете маленькие восьмерки с обеих сторон непосредственно вокруг крыльев носа.
- Затем, убрав нажим, но не отнимая пальцев от кожи, плавно переместите средние и безымянные пальцы в верхнюю часть переносицы и проделайте 2-3 растягивающих движения от центральной оси носа к носощечной складке и обратно (от глаз к щекам с усилием, обратно к носу — ослабляя нажим).
- Завершив упражнение, с нажимом разведите руки к козелкам ушей и **выполните завершающий прием.**



## Упражнение 5. Остеопатическое упражнение для щек. Подъем уголков рта, верхней челюсти и скуловой кости

- Прижмите средние три пальца рук к ямке в центре подбородка, как в упражнении 3.
- Достаточно сильно надавливая на кожу, мышцы и кости, обойдите с обеих сторон уголки рта, и «вонзите» пальцы рук в кость верхней челюсти возле ноздрей которая должна ощущаться как бы «насаженной» на подушечки пальцев.
- Сдавливая до ощущения легкой боли и поднимая челюсть вверх, «дойдите» пальцами до скуловой кости, затем, не останавливаясь, двигайтесь пальцами дальше, к самым глазам.
- Задержитесь на 3 секунды возле глаз, продолжая надавливать на кожу.
- Затем, разведите пальцы к вискам, оттуда, снизив давление и дойдя до козелков ушей, **выполните завершающий прием.**



## Упражнение 6. Укрепление нижней части лица и подъем щек (зигзаг)

- Упражнение выполняется отдельно для каждой стороны лица.
- Зафиксируйте для усиления сопротивления одну сторону лица, уперевшись центром ладони в кость нижней челюсти.
- По другой стороне лица с усилием как бы поднырните тремя пальцами руки от начала жевательной мышцы (рисунок справа), и с очень сильным нажимом ведите пальцы по ходу жевательной мышцы, к глазам.
- Продолжая сильное давление, задержитесь у глаз на 3 секунды, затем, ослабив нажим, отведите пальцы к козелкам ушей и **выполните завершающий прием.**

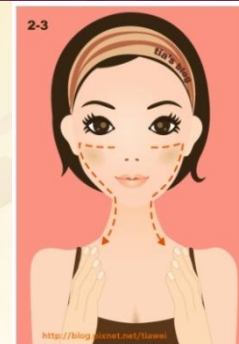




## Упражнение 7. Укрепление средней части лица.

### Устранение носогубных складок

- Это упражнение обязательно нужно выполнять после предыдущего, именно в такой последовательности.
- Разведите в стороны локти и положите пальцы рук на щеки горизонтально, чтобы они «захватили» скуловую кость.
- Можно выполнить упражнение, как на картинке слева, сложив кисти рук в кулак и работая внешней стороной указательных пальцев.
- Сильно сжав ноздри, с усилием отведите пальцы в стороны, к козелкам ушей,
- и **выполните завершающий прием.**





## Упражнение 8. Остеопатическое упражнение.

### Лифтинг лица

- Соедините перед собой руки на уровне груди так, чтобы соединились предплечья и ладони, ладони вертикально, кончики пальцев смотрят вверх.
- Затем ладони разведите подушечками вверх, почти под углом 90 градусов, словно крылья птицы.
- Поставьте ладони под подбородок, надавите на подбородок, который должен преодолевать сопротивление, на 3 секунды.
- Затем с усилием поднимайте все так же расставленные ладони вверх по лицу.
- Большие пальцы при этом проходят по раковине ушей. Следующая ступенька – скуловые кости, которые должны «лечь» в ваши ладони, продолжаящие с усилием давить на лицо. Как бы подпружиньте щеки ладонями, будто "подкидываете" щеки вверх.
- От скуловых костей с нажимом основаниями ладоней разведите руки к вискам по траектории, которая показана на рисунке. Затем опустите руки к козелкам ушей и **выполните завершающий прием.**



## Упражнение 9. Упражнение на формирование линии губ и разглаживания средней части щек.

- Приложить ступьчики ладоней к щекам возле уголков губ, а затем, слегка надавливая, «нарисовать» руками ими улыбку вплоть до козелков ушей, не прерываясь, выполнить завершающий прием, продлив движение до ключиц,
- Повторить 3 раза



## Упражнение 9. Коррекция овала лица. Выпрямление прямого угла между шеей и подбородком



- Поставьте основание ладони одной руки под подбородок, пальцами в сторону уха.
- Важно захватить не только челюстную кость, но и мышцы, расположенные непосредственно под подбородком.
- С заметным нажимом поднимайте ладонь к козелку уха, от которого выполните завершающий прием.
- Прodelайте то же самое действие другой рукой с другой стороны лица.



## Упражнение 10. Устранение второго подбородка

- Сложите ладони перед лицом в "молитвенную" позицию, большие пальцы отведите в сторону шеи под углом 90 градусов от остальных пальцев. Затем разведите ладони "ромбом", Указательные пальцы приложите к лицу, чтобы подбородок "лег" в образовавшийся угол. Нос "спрячьте" между ладонями. «Вонзите» большие пальцы в шею под подбородком. В верхней зоне лица акцент сделайте на указательном пальце.
- Сложенными таким образом большими пальцами помассируйте и разомните область непосредственно под центром подбородка, «потоптавшись» там большими пальцами. Не "сползайте" из этой зоны большими пальцами. После этого с силой отведите остальные пальцы рук в верхней части лица к вискам, указательными пальцами с усилием пройдясь по подглазничной области. Затем **выполните завершающий прием.**





# Упражнение 11. Зигзагообразное разглаживание лба

- Локти разведите в стороны, параллельно полу. Пальцами одной руки мягко разгладьте лоб справа налево от одного виска к другому зигзагообразными движениями, не стремясь при этом сдвигать кожу, затем совершите такие же движения в обратном направлении.
- После этого обеими руками разгладьте лоб, – совершая горизонтальные давящие разглаживающие движения, как в первом упражнении, и затем
- **выполните завершающий прием**



# Создайте свое лицо и станьте на 7 лет моложе!



**В 20 лет мы выглядим так, как  
были задуманы природой,  
в 30- как нам бы того хотелось  
самим,  
но к 50 годам мы получаем то  
лицо, которое заслужили.**

**Коко Шанель.**