

1° ΕΠΑΛ. ΘΗΒΑΣ

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ:

ΤΟΜΕΑΣ:

ΤΑΞΗ :

ΜΑΘΗΜΑ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:

ΤΙΤΛΟΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ :

Υγείας Πρόνοιας Κι Ευεξίας

B

Σύγχρονη Αισθητική 1 Εργαστήριο

1. Αγγελική Χατζηστρατή

ΚΛΑΣΙΚΗ ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΠΡΟΣΩΠΟΥ

ΑΣΚΗΣΗ 2^η

ΤΙΤΛΟΣ:

ΚΛΑΣΙΚΗ ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

ΣΚΟΠΟΣ αυτής της άσκησης είναι οι μαθητές να είναι ικανοί να

- εφαρμόζουν την κλασική ηρεμιστική μάλαξη προσώπου ακολουθώντας τους κανόνες της μάλαξης εφαρμόζοντας σωστά τους χειρισμούς της και με τη σωστή σειρά αυτών.
- περιγράφουν τους μυς πάνω στους οποίους γίνεται ο κάθε χειρισμός.
- αποφεύγουν τα σημεία στα οποία απαγορεύεται η μάλαξη να αναγνωρίζουν τις περιπτώσεις στις οποίες αντενδείκνυται η μάλαξη

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ: Περιέχονται στο Φύλλο Πληροφοριών που σας δόθηκε και στις σελίδες 104-107 του βιβλίου σας: Χειρισμοί της Μάλαξης

ΕΡΓΑΛΕΙΑ-ΥΛΙΚΑ:

- Κάρτα ιστορικού της πελάτισσας
- Τα εργαλεία και τα υλικά του απλού καθαρισμού /ντεμακιγιάζ προσώπου
- Σκουφί μιας χρήσης ή πετσέτα προσώπου
- Μεγεθυντικός φακός
- Εργαστηριακή μπλούζα
- Κρέμα μάλαξης

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Βεβαιωθείτε από την κάρτα του ιστορικού ότι επιτρέπεται να τις εφαρμόσετε μάλαξη ότι δηλαδή δεν παρουσιάζει καμιά αντένδειξη
2. Φορέστε μάσκα
3. Απολυμάνετε την καρέκλα αισθητικής και τον πάγκο με τα εργαλεία σας
4. Φορέστε ποδιά.
5. Πλύντε καλά τα χέρια σας και βάλτε αντισηπτικό
6. Προετοιμάστε τα εργαλεία και τα υλικά για τον απλό καθαρισμό προσώπου/ντεμακιγιάζ
7. Λέμε στην πελάτισσα α) να αφαιρέσει φακούς επαφής και κοσμήματα από την περιοχή του λαιμού , του προσώπου και των αυτιών σε περίπτωση που φορά και β) να ελευθερώσει από ρούχα την περιοχή του σώματος από το ντεκολτέ και πάνω.
8. Προστατεύουμε τα ρούχα της με χαρτί ή πετσέτα

9. Κάντε τύλιγμα του κεφαλιού τύπου sra ή χρησιμοποιείτε σκουφί μιας χρήσης ή κορδέλα αισθητικής
10. Ξαναβάλτε αντισηπτικό

ΣΤΑΔΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

1. Κάντε τις ασκήσεις για τα χέρια
2. Εφαρμόστε απλό καθαρισμό προσώπου/ντεμακιγιάζ
3. Με τη βοήθεια του μεγεθυντικού φακού βεβαιωθείτε ότι το δέρμα της δεν παρουσιάζει βλάβες στις οποίες αντενδίδνεται η μάλαξη.
4. Πάρτε ικανοποιητική ποσότητα κρέμας μάλαξης με μια σπάτουλα από το βάζο που την περιέχει, **ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΟ ΒΑΖΟ** και τοποθετείστε την κρέμα στη ραχιαία επιφάνεια της παλάμης σας. Από κει απλώστε την σε όλο το πρόσωπο και στο ντεκολτέ
5. Εφαρμόστε τη μάλαξη **ΤΕΙΡΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ**:

Αριθμός κίνησης	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ	ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ
1.	Θωπεία στο στέρνο με όλη την παλαμιαία επιφάνεια με εναλλαγή των χεριών.	Ακουμπάμε το ένα χέρι πάνω στο στέρνο ώστε η άκρη του μεσαίου δακτύλου να ακούμπα την άκρη της ξιφοειδής απόφυση. Όλη η παλαμιαία επιφάνεια του χεριού ακουμπά το στέρνο και το χέρι κινείται προς τα πάνω με θωπεία, μέχρι που η άκρη των δακτύλων να φτάσει στο τέλος της λαβής του στέρνου. Όταν το ένα χέρι κοντεύει να φτάσει στη λαβή του στέρνου το άλλο αρχίζει τη μάλαξη ξεκινώντας από την ξιφοειδή απόφυση
2	Θωπεία στους θωρακικούς μύες εναλλάξ με όλη την παλαμιαία επιφάνεια	Οι άκρες των δακτύλων του ενός χεριού ξεκινούν από το σώμα του στέρνου κι όλη η επιφάνεια του χεριού ακουμπά στο μείζονα θωρακικό μυ και εκτελείται θωπεία με όλη την παλαμιαία επιφάνεια από το στέρνο και κατά μήκος του μείζονα θωρακικού μυ. Ακολουθεί το άλλο χέρι από την αντίθετη πλευρά. Οι κινήσεις εκτελούνται μέχρι να καλυφθεί όλη η επιφάνεια του μείζονος θωρακικού μυ
3	Θωπεία λαιμού, παρειών, μετώπου:	
	a. κατά μήκος στερνοκλειδομαστοειδών μυών (μέχρι πίσω από τ' αφτί),	Τα χέρια γλιστράνε στην κατάφυση του στερνοκλειδομαστοειδή μυ και ανεβαίνουν με θωπεία ταυτόχρονα και συμμετρικά προς τα πάνω, ακολουθώντας την πορεία του μυ, μέχρι πίσω από τα αυτιά.
	b. στο μυώδες πλάτυσμα με όλα τα δάχτυλα (τα χέρια ενώνονται στο πηγούνι),	Στη συνέχεια η παλαμιαία επιφάνεια των δακτύλων και των δύο χεριών κινείται με θωπεία με τέτοιο τρόπο, ώστε να βλέπουμε τις παλάμες μας, από τα αυτιά μέχρι το πηγούνι, εκτελώντας θωπεία στο μυώδες πλάτυσμα. Τα χέρια συναντιούνται στο γενειακό μυ
	c. στις παρειές , ζυγωματικά, κροτάφους	Τα χέρια ακουμπούν στην κάτω γνάθο κινούνται με θωπεία κατά μήκος της συγκεκριμένης και όταν

		φτάσουν στο ύψος της γωνίας του στόματος ανεβαίνουν με θωπεία κατακόρυφα με όλη την παλάμη μέχρι που οι βάσεις των δάχτυλων να ακουμπήσουν το ζυγωματικό οστό. Στη συνέχεια κινούνται πλάγια προς τα έξω θωπεύοντας τους μυς των παρειών και φτάνουν στους κροτάφους
	d. στο μετωπιαίο με εναλλαγή των χεριών	Το δεξί χέρι σταθεροποιεί το κεφάλι ακουμπώντας το δεξί κρόταφο και το αριστερό ακουμπά σε όλο το μέτωπο με την άκρη του μέσω δακτύλου να ξεκινάει από το δεξιό κρόταφο και στη συνέχεια κινείται με θωπεία οριζόντια πάνω στο μέτωπο μέχρι να φτάσει στον αριστερό κρόταφο. Εκεί σταμάτα σταθεροποιεί το κεφάλι και επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία με το δεξί χέρι
4.	Θωπεία στόματος, μύτης, ματιών:	
	a. στο σφικτήρα του στόματος με δείκτη και μεσαίο δάχτυλο με εναλλαγή	Τα χέρια γλιστράνε προς τα κάτω (πάντα με θωπεία με τις άκρες των δακτύλων ακολουθώντας το περίγραμμα του προσώπου) και όταν φτάσουν στο ύψος των γωνιών του στόματος, ο δείκτης και το μεσαίο δάχτυλο του δεξιού χεριού ενώνονται στην αριστερή γωνία του στόματος ανοίγουν και περιγράφουν με θωπεία το σφικτήρα του στόματος με τέτοιο τρόπο ώστε ο δείκτης να κινείται πάνω από το άνω χείλος και το μεσαίο κάτω από το κάτω χείλος και ενώνονται ξανά στην δεξιά γωνία του στόματος. Επαναλαμβάνεται παραπάνω διαδικασία και με το αριστερό χέρι με τη διαφορά ότι ο δείκτης και το μεσαίο δάχτυλο ξεκινούν από τη δεξιά γωνία του στόματος και καταλήγουν στην αριστερή γωνία του στόματος
	b. κυκλικά στα πτερύγια της μύτης	Τα δάχτυλα ανεβαίνουν με θωπεία στα πτερύγια της μύτης και εκτελούν κύκλους με θωπεία σ' αυτά
	c. στον άξονα της μύτης με τις άκρες των δακτύλων με εναλλαγή	Οι άκρες των δακτύλων του ενός χεριού ακουμπούν την άκρη της μύτης κι εφαρμόζουν θωπεία στον άξονά της. Λίγο πριν φτάσουν στη ρίζα της μύτης οι άκρες των δακτύλων του άλλου χεριού επαναλαμβάνουν την ίδια κίνηση.
	d. γύρω από τα μάτια	Οι άκρες των δακτύλων εκτελούν θωπεία γύρω από τα μάτια με τη φορά που στρώνουμε τα φρύδια
	e. στο άνω και κάτω βλέφαρο με δείκτη και μεσαίο δάχτυλο	Ο δείκτης και το μεσαίο δάχτυλο του κάθε χεριού ενώνονται στον έσω κανθό του αντίστοιχου ματιού, ανοίγουν και περιγράφουν με θωπεία το σφικτήρα των βλεφάρων με τέτοιο τρόπο ώστε ο δείκτης να

		κινείται πάνω στο άνω βλέφαρο και το μεσαίο πάνω στο κάτω βλέφαρο και ενώνονται ξανά στον έξω κανθό.
5	Ανάτριψη στο στέρνο με όλη την παλαμιαία επιφάνεια με εναλλαγή των χεριών.	Όμοια με την κίνηση 1 με τη διαφορά ότι εφαρμόζεται μεγαλύτερη πίεση ώστε να έχουμε ανάτριψη
6	Ανάτριψη στους θωρακικούς μύες εναλλάξ με όλη την παλαμιαία επιφάνεια	Όμοια με την κίνηση 2 με τη διαφορά ότι εφαρμόζεται μεγαλύτερη πίεση ώστε να έχουμε ανάτριψη
7	Ανάτριψη λαιμού, παρειών, μετώπου: a. κατά μήκος στερνοκλειδομαστοειδών μυών (μέχρι πίσω από τ' αφτί), b. στο μυώδες πλάτυσμα με όλα τα δάχτυλα (τα χέρια ενώνονται στο πηγούνι), c. στις παρειές , d. στο μετωπιαίο με εναλλαγή των χεριών	Όμοια με την κίνηση 3(a, b, c, d) με τη διαφορά ότι εφαρμόζεται μεγαλύτερη πίεση ώστε να έχουμε ανάτριψη
8	Ανάτριψη στόματος, μύτης, ματιών: a. στο σφικτήρα του στόματος με δείκτη και μεσαίο δάχτυλο με εναλλαγή b. κυκλικά στα πτερύγια της μύτης c. στον άξονα της μύτης με τις άκρες των δακτύλων με εναλλαγή d. γύρω από τα μάτια	Όμοια με την κίνηση 4(a, b, c, d) με τη διαφορά ότι εφαρμόζεται μεγαλύτερη πίεση ώστε να έχουμε ανάτριψη