



GERMAINE^{DE} CAPUCCINI

Instituto internacional de cosmetología

DIPLOM

MASÁŽ KOBIDO
LIFT_IN

Anna Krcková

Absolvent

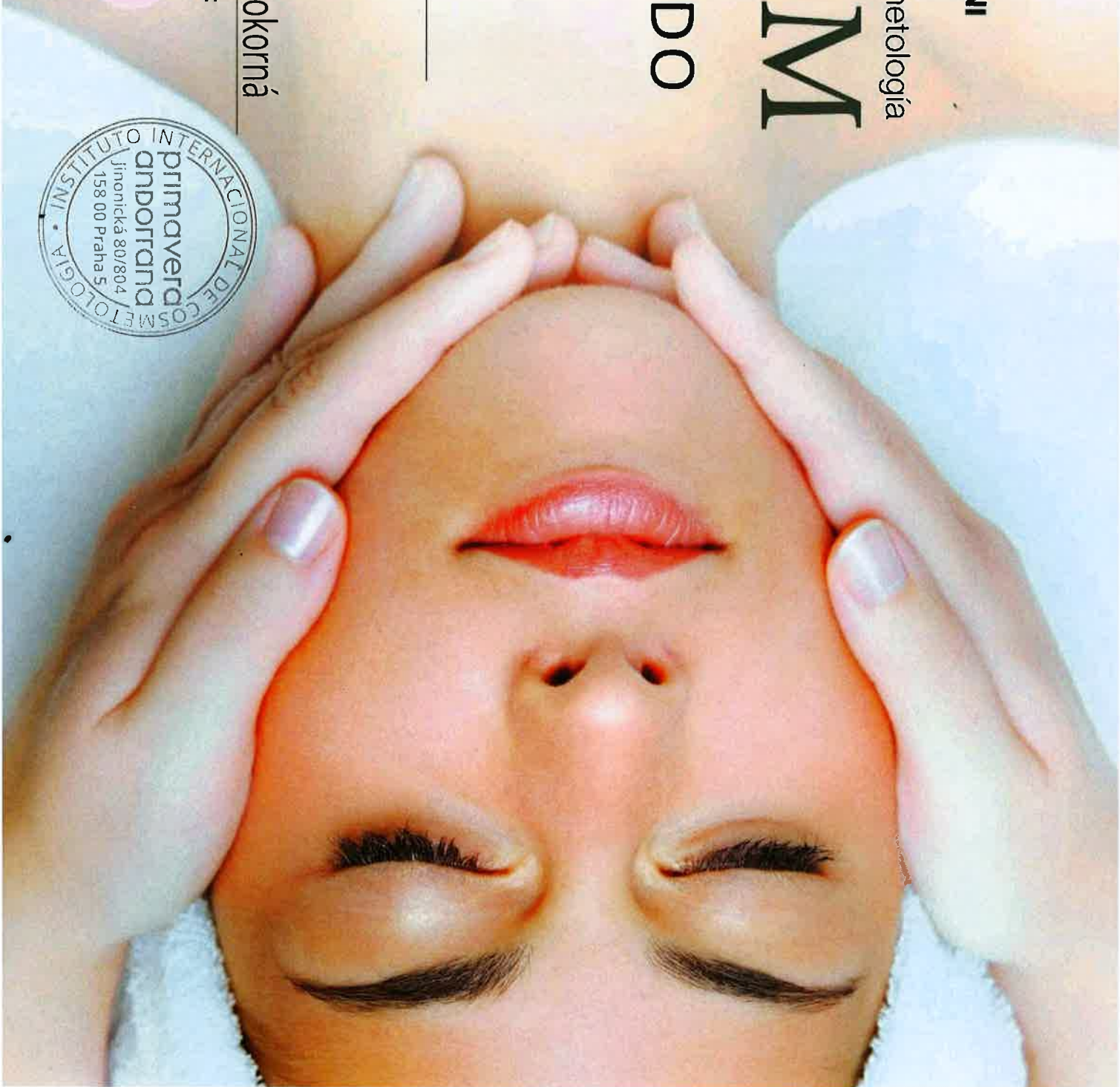
12. 09. 2025

Dana Pokorná

Datum a místo:

Školitel/ka:

**primavera
andorraná**





1° MASÁŽ TIMEXPERT (10 min.)

Přípravek rozehřejte v dlaních a poté ho rozetřete střídavými tahy dlaní od dekoltu k čelu. Stejným způsobem poté sestupujte dolů.

Jakmile dosáhnete středu dekoltu, dýchejte s klientem a položte dlaně na solar plexus. Při nádechu se dotýkejte lehce, při výdechu jemně zatlačte na solar plexus (1x). (1)

POLOVINA OBLIČEJE

Začněte s jednou stranou obličeje. Každý pohyb rukama opakujte třikrát.

- Prohnětení trapézového svalu s protahováním do opačného směru, až k základně týlní kosti, kde několik sekund vyvíjejte tlak. (2)
- Střídavé klouzavé pohyby dlaněmi od dekoltu k čelu (a zpět). (3)
- Tahy dlaněmi v protichůdném protahujícím směru, který začíná od linie čelisti; jedna ruka jde nahoru po obličeji k čelu a druhá zároveň s tím jde dolů po krku k šíji a nahoru po zadní straně krku k týlní základně. (4)

Poklepávání ukazováčkem, prostředníčkem a prsteníčkem směrem nahoru na lícní kost, poté prostředníčkem a prsteníčkem, a nakonec jen prsteníčkem. (5)

V oblasti mezi čelistí a lící kostí nedominantní rukou: projděte ukazováčkem a prostředníčkem, palec vede cestu.

Dominantní rukou - převrácení:

- Tahy s poklepáváním, ukazováček vede, palec doprovází. (6a)
- Tahy s poklepáváním, prostředníček vede, palec doprovází. (6b)
- Tahy s poklepáváním, palec vede (otočení zápěstí). (6c)
- Poklepávání, vede prostředníček (pevný prst). (6d)

Klepetovité zarolování na čelisti se spojenými ukazováčky a palcem. (7)

Pohyb "chodce" s palci proti sobě na lící kosti, stisk ukazováku a prostředníku na základně líce. (8)

Přejíždění palcem od slzného kanálku ke spánku podél dolního víčka. Odsud pokračujte k obočí střídavým pohybem palce a konečků prstů volné ruky. Jakmile dosáhnete začátku obočí, pohyb zopakujte. (9a)

Přejíždění palcem od slzného kanálku podél horního víčka. Odtud pokračujte střídavě palci a konečky prstů volné ruky od obočí k linii vlasů a po dosažení středu čela pohyb zopakujte. (9b)

Provádějte drenážní pohyby rukou ve tvaru misky (naproti oku, na kterém pracujeme) a konečky prstů položenými na dolní víčko začněte od slzného kanálku ke spánku. Druhá ruka spočívá na něm, přičemž ponecháváme malíkový val v kontaktu s obličejem, abychom dosáhli spánku, přešli k uchu a masírovali celý boltec. (10)

Hluboké příčné tahy zepředu, konečky prstů společně. Volná ruka přitlačuje dlaň. (11)

Provádíme stejné pohyby také na druhé straně obličeje.

Pohyby "okřídlené". Od výstřihu se ruce dostanou do oblasti pod bradou, přejdou přes ni a pokračují po stranách obličeje až k čelu.

Zde se rozpojí a oddělí, aby sestoupily podél spánků a oválů obličeje až k dekoltu. (12)

CENTRÁLNÍ OBLAST

Tahy od středu rtů ke konečkům, palce na horním rtu a ukazováčky na dolním rtu, podél kontury rtů. (13)

Krouživé stoupavé tahy ukazováčky a prostředníčky podél nosu. (14)

Prohnětení kořene nosu ukazováčkem a palcem každé ruky. Poté uhlazení obočí ukazováčkem a palcem nižší ruky.

Pokračujte hlazením dlaní na čele a opouštějte obličej přes vlasy. (15)

Střídavé hlazení od nosu k čelu, nejprve odtáhněte spodní ruku a poté překryjte druhou. (16)

Na obou stranách obličeje proveďte dva drenážní pohyby v každé z těchto oblastí: (17)

- Čelo a linie vlasů
- Od oka ke spánku
- Od tváře ke spánku
- Od brady k přední části ucha
- Na krku a do stran
- Dekolt k podpaží

Poloviční "okřídlený" pohyb. (18)

Krouživými pohyby přejíždějte konečky prstů po obou stranách obličeje, od menších po větší kroužky, v oblastech vyznačených na obrázku. Na závěr proveďte vibrace a magneticko-zklidňující tahy. (19)