

تکنیک جادویی برای ماساژ صورت#۴۷; ۷ سال جوان تر شوید!

تکنیک خاصی برای ماساژ صورت وجود دارد که به بازیابی موقعیت اولیه استخوان‌های جمجمه و بهبود جریان خون در بافت‌های صورت کمک می‌کند.#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، با افزایش سن پوست صورت شل می‌شود و این تنها به دلیل ضعیف شدن عضلات صورت و کاهش تولید کلاژن و الاستین نیست.

یک عامل دیگر هم در این میان نقش بازی می‌کند و آن جابه جایی استخوان‌های صورت است.

خبر خوب این است که تکنیک خاصی برای ماساژ صورت وجود دارد که به بازیابی موقعیت اولیه استخوان‌های جمجمه و بهبود جریان خون در بافت‌های صورت کمک می‌کند. این ماساژ کورگی (Korugi) نام دارد.

نکات مهم

کشش عضلانی در طول سال‌ها کاهش می‌یابد و چربی دوباره توزیع می‌شود. هنگامی که جوان هستیم چربی یک لایه همگن تشکیل می‌دهد، اما در سنین بالا در مناطق خاصی تجمع می‌کند.

قبل از شروع این ماساژ، یک آینه و مقداری روغن ماساژ تهیه کنید. این کار به شما کمک می‌کند که از درست انجام دادن تمرینات مطمئن شوید و همچنین از ایجاد اصطکاک اضافی جلوگیری کنید.

پوستتان باید تمیز باشد.

در صورت ابتلا به بیماری‌های گوش و حلق و بینی، اختلالات سیستم لنفاوی، آسیب‌های پوستی مزمن یا زخم صورت، انجام این ماساژ ممنوع است.

لازم است صورتتان را با شدت مناسبی مالش و فشار دهید تا هیچ دردی احساس نکنید.

ماساژ کورگی به کاهش وزن صورت کمک می‌کند.

۱. لیفت گونه

آرنج‌هایتان را روی میز قرار دهید. دست‌ها را مشت کنید. آن‌ها را روی استخوان‌های گونه خود قرار دهید، به گونه‌ای که انگشتانتان روی صورت باشد. عضلات صورتتان باید شل باشد. ۵ ثانیه در این حالت بمانید.

۲. کار با پیشانی

سر را کمی به عقب خم کنید. دست‌هایتان را مشت کنید. بند میانی انگشتان را به خط رویش موها در پیشانی فشار دهید. در حالی که دست‌ها را به سمت شقیقه‌ها و لاله گوش در امتداد خط رویش مو حرکت می‌دهید، همچنان فشار اعمال کنید. پس از آن انگشتان را به آرامی به سمت پایین گردن حرکت دهید تا به استخوان‌های ترقوه برسید.

۳. صاف کردن گونه‌ها

دست‌هایتان را به هم قفل کنید. شست‌ها باید صاف باشند، زیرا برای انجام این تمرین به قسمت کناری آن‌ها نیاز دارید.

نوک انگشت شست راست خود را زیر چشم چپ و نزدیک بینی قرار دهید. با یک حرکت لغزشی و با فشار به سطح پوست، انگشت را به سمت گوش حرکت دهید. بلافاصله پس از آن، انگشت خود را به سمت خط گردن بکشید - از لاله گوش تا استخوان ترقوه. قسمت آخر این تمرین را دو بار تکرار کنید.

همین تمرین را در سمت راست صورت انجام دهید.

۴. صاف کردن پیشانی

دست‌ها را مشت کنید. بند وسطی انگشتان را کمی بالاتر از خط ابرو قرار دهید و یک حرکت مالشی به سمت خط مو انجام دهید. حالا دست‌ها را به حالت اولیه برگردانید، اما کمی به دو طرف و بار دیگر یک حرکت رو به بالا انجام دهید. با این کار کل سطح پیشانی را صاف می‌کنید.

۵. باز کردن چشم‌ها

یک دست را مشت کنید. ابروها را بالا ببرید. به کمک بند میانی انگشتان اشاره و وسط، دست را در امتداد خط ابرو بلغزانید.

۶. کار با قسمت پایین صورت

یک دست را مشت کنید و انگشت اشاره و وسط را به سمت بالا (اما همچنان خم شده) نگه دارید. این حرکت باید به کمک این دو انگشت انجام شود.

پوست را به شدت از چانه به سمت شقیقه‌ها فشار داده و بکشید. از زیر گوشه‌های دهان شروع کنید. فاصله بین اعمال فشار و کشیدن باید کم باشد. در کل باید ۷ تا ۸ حرکت انجام دهید.

۷. پایان دادن به ماساژ

کف دست‌هایتان را باز کنید. انگشتان را روی پیشانی قرار دهید و به آرامی به سمت شقیقه‌ها بلغزانید. سپس انگشتان خود را به آرامی از روی گونه‌ها به سمت استخوان‌های ترقوه در امتداد خط گردن خود بکشید.

برای دستیابی به بهترین نتیجه، این ماساژ را یک بار در هفته انجام دهید.