

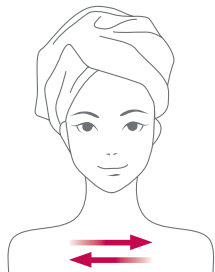
Wave Roller Massage



I. GŁASKANIE

DEKOLT

1. Głaskanie od ramienia do ramienia

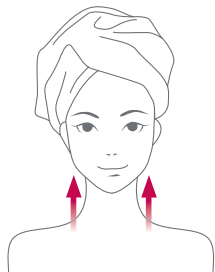


2. Głaskanie od mostka do ramienia naprzemiennie oburącz



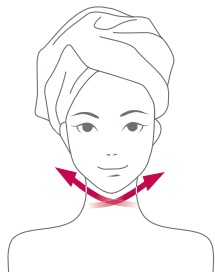
SZYJA

1. Głaskanie oburącz naprzemiennie od obojczyka do żuchwy po jednej stronie i przejście podbródkiem na drugą stronę szyi

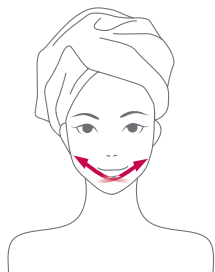


TWARZ

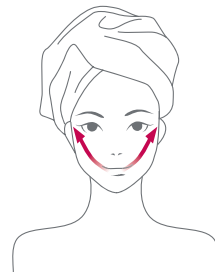
1. Podbródek - głaskanie długim ruchem od ucha do ucha



2. Mięsień śmiechowy - głaskanie od kąta ust do ucha, oburącz naprzemiennie



3. Mięsień jarzmowy - głaskanie od kąta ust do skroni, oburącz naprzemiennie



4. Żwacz - głaskanie od kąta żuchwy do skroni, oburącz jednocześnie



5. Bruzda policzkowa - głaskanie zaczynając poniżej kąta ust do nasady nosa, oburącz naprzemiennie



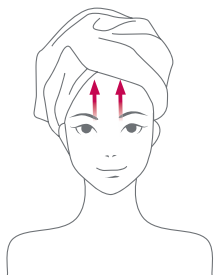
6. Nos - głaskanie grzbietu nosa od czubka do nasady



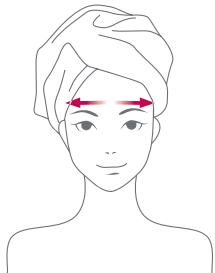
7. Głaskanie okrężne wokół oczu



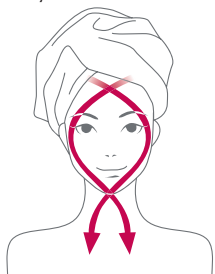
8. Głaskanie czoła w kierunku do nasady włosów
oburącz naprzemiennie



9. Głaskanie czoła od środka czoła do skroni.



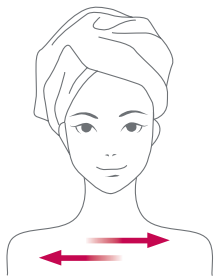
10. Przejście skrzyżne wokół twarzy



II. WAVE ROLLER

DEKOLT

1. Rolowanie od ramienia do ramienia



2. Rolowanie od mostka do ramienia naprzemiennie
oburącz z lewej strony



3. Rolowanie od mostka do ramienia naprzemiennie
oburącz z prawej strony

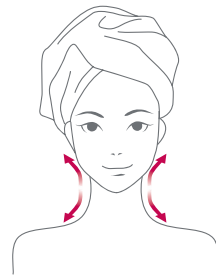


4. Rolowanie od mostka do ramienia naprzemiennie
oburącz z po obu stronach



SZYJA

1. Rolowanie boków szyi i ramion oburącz jednocześnie
obie strony



2. Rolowanie szyi poziomo oburącz naprzemiennie

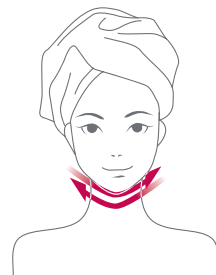


3. Rolowanie szyi pionowo oburącz naprzemiennie

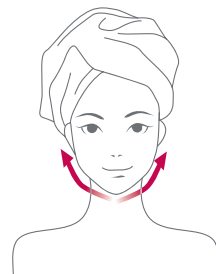


TWARZ

1. Podbródek – rolowanie długim ruchem od ucha do ucha



2. Broda – rolowanie od środka brody do ucha



3. Mięsień śmiechowy – głaskanie od kąta ust do ucha, oburącz naprzemiennie z lewej strony



4. Mięsień śmiechowy – głaskanie od kąta ust do ucha, oburącz naprzemiennie z prawej strony



5. Mięsień jarzmowy – głaskanie od kąta ust do skroni, oburącz naprzemiennie z lewej strony



6. Mięsień jarzmowy – głaskanie od kąta ust do skroni, oburącz naprzemiennie z prawej strony



7. Żwacz – głaskanie od kąta żuchwy do skroni, oburącz naprzemiennie z lewej strony



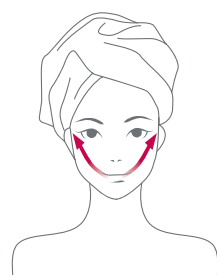
8. Żwacz – głaskanie od kąta żuchwy do skroni, oburącz naprzemiennie z prawej strony



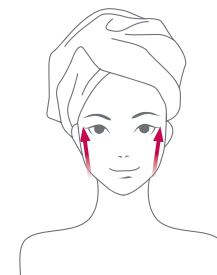
9. Mięsień śmiechowy – głaskanie od kąta ust do ucha, oburącz naprzemiennie po obu stronach



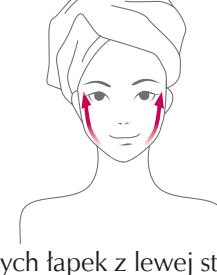
10. Mięsień jarzmowy – głaskanie od kąta ust do skroni, oburącz naprzemiennie po obu stronach



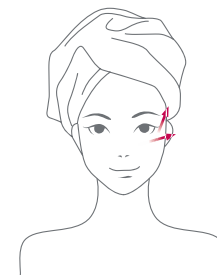
11. Żwacz – rolowanie od kąta żuchwy do skroni, oburącz naprzemiennie po obu stronach



12. Rolowanie od kąta żuchwy do skroni, oburącz naprzemiennie po obu stronach



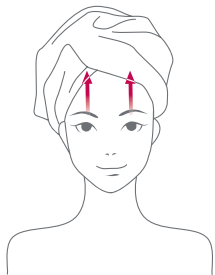
13. Rolowanie kurzych łapek z lewej strony



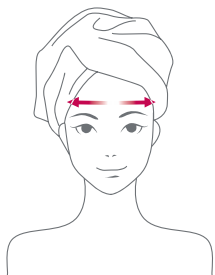
14. Rolowanie kurzych łapek z prawej strony



15. Rolowanie czoła w kierunku do nasady włosów oburącz naprzemiennie



16. Rolowanie czoła od środka czoła do skroni.



17. Rolowanie czoła od skroni do skroni.



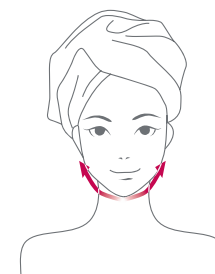
18. Rolowanie mięśnia marszczącego brwi od nasady nosa po skosie do góry oburącz naprzemiennie



19. Rolowanie boków nosa w kierunku do ucha oburącz naprzemiennie



20. Rolowanie żuchwy od środka do ucha oburącz naprzemiennie



21. Rolowanie dekoltu od mostka do ramienia oburącz naprzemiennie



III. GŁASKANIE KOŃCOWE

Należy wykonać wolno i delikatnie, ruchy jak w etapie I.

IV. MODELOWANIE OWALU TWARZY

Polega na przyłożeniu dłoni z delikatnym uciskiem na 3-5 sekund

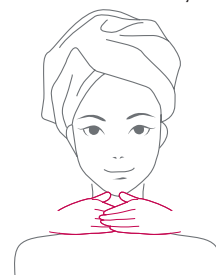
DEKOLT

1. Dłonie równoległe do kości obojczykowych



SZYJA

1. Dłonie splecione, ucisk na boki szyi



TWARZ

1. Jedną dłoń na czole, drugą na podbródku



2. Dłonie położone na policzkach, kciuki wzdłuż brwi



3. Dłonie położone na środku twarzy, kciuki wzdłuż grzbietu nosa

