



JAK DOBIERAĆ TERAPIĘ MANUALNĄ?

Terapia manualna to więcej niż tylko masaż twarzy. Moja praca zaczyna się, na długo zanim dotknę twarzy pacjenta. Kiedy pacjent wchodzi do mojego gabinetu, często ma już w głowie gotowy scenariusz. Słyszę: „Poproszę masaż Rejuvance”. „Podobno Kobido jest świetne”. Albo po prostu: „Mam w sobotę ważną imprezę i muszę dobrze wyglądać”. Czy pacjenci dostają to, po co przyszli? Tak – ale nie zawsze w taki sposób, o jakim myśleli.



TERESA BAGIŃSKA-KRAŚNKA

Specjalista w dziedzinie odmładzających masażu twarzy, szyi i dekoltu. Manualnych terapii odmładzających uczyła się od najlepszych: dr Hidemi Morimasy, Larisy Vitvinovej czy dr. Schurevicha. Jest właścicielką gabinetu „Terapie z Natury”, w którym oferuje m.in. zabiegi Rejuvance, masaż dermoplastyczny, lifting rzeźbiarski (osteopatyczny), Zoga Face Integration, japoński lifting twarzy (Cosmolifting, także z płatkami złota), drenaż limfatyczny czy Face Split Massage. W jej gabinecie można też skorzystać z neurorefleksologii, terapii krzyżowo-czaszkowej, aromaterapii, terapii Access Bars czy techniki Bowena.

Pierwsze wrażenie nie potrzebuje słów. Już od momentu, gdy pacjent przekracza próg gabinetu, uważnie go obserwuję. Nie chodzi o ocenianie urody, ale o czytanie z ciała. Jak stawia stopy (Tak, postawa zaczyna się od stóp!). Jak ustawia głowę. Jak trzyma szyję i ramiona. Jaki ma wyraz twarzy i jaką mimikę.



CIAŁO JEST MAPĄ

i zdradza o pacjencie mnóstwo informacji. Ściągnięte ramiona, napięte plecy, trzymane blisko ciała ręce – to wszystko ważne sygnały! Każda asymetria w ciele odbije się na twarzy – zanim zacznę z nią pracować, muszę najpierw „poprosić” ciało o pozwolenie.

Twarz to także zasobna w treść księga. Bogata mimika często zdradza silne emocje. Zastygnięty grymas może świadczyć o napięciach. Przyglądając się twarzy, zwracam uwagę na asymetrie, obrzęki, zmarszczki, koloryt skóry. Obserwuję zmiany, blizny, oznaki porażeń. To, czy skóra jest tłusta, czy sucha, czy cera jest naczynkowa, czy twarz jest pulchna, czy wymizerowana. Te ważne wskazówki prowadzą do wyboru odpowiedniego narzędzia terapeutycznego. Później, kiedy przystępuję do masażu, badam twarz jeszcze dokładniej, ale tę „wizualną diagnozę” zaczynam już od pierwszej chwili.

Rozmowa to klucz

Zanim przystąpimy do zabiegu, zawsze najpierw przeprowadzam z pacjentem dokładny wywiad. Zadaję mu kilka pytań, i choć mogą się one wydawać niezwiązane z twarzą, dla mnie są kluczowe:

- Z czym przychodzisz? Co Ci dolega?
 - Czy masz alergię, problemy z krążeniem, tarczycą, cukrzycą, nadciśnieniem, choroby neurologiczne?
 - Czy masz za sobą zabiegi medycyny estetycznej (wypełniacze, nici)?
 - Kiedy ostatnio jadłaś? (Nie chcemy pracować na „wygłodzonym” organizmie!).
 - Czy korzystasz obecnie z innych masaży lub terapii? (Nadmiar bodźców nie zawsze jest dobry).
 - Czy stosujesz jakieś ziołowe kuracje? (Zioła wpływają na stan skóry, ale też m.in. na krzepliwość krwi).
 - Czy masz jakieś dolegliwości w obrębie szyi, głowy, barków, ramion, łokci, kręgosłupa?
 - Czy masz objawy z układu oddechowego? Duszności, wyciek z nosa?
 - Czy masz kolki nerkowe lub żółciowe? (Jeśli organizm pozbywa się złożeń, po terapii oczyszczającej proces ten może przybrać na sile).
 - Czy masz problemy ze skórą – uczucie ściągania, przesuszenia, świąd?
 - Czy odczuwasz uderzenia gorąca, niepokój, słabość, miewasz zawroty głowy, bóle głowy lub migreny?
 - Czy tolerujesz mocny masaż, czy tylko delikatny? (Od tego też uzależniam dobór metody, bo niektóre masaże są dość intensywne).
- Zadaję też jedno bardzo ważne pytanie, które pozwala mi zrozumieć priorytety pacjenta:



GDYBYŚ MOGŁA POPRAWIĆ TYLKO JEDNĄ RZECZ W SWOJEJ TWARZY, CO BY TO BYŁO?

Po co to wszystko? Z pozoru taki wywiad przed masażem twarzy wygląda na nieco zbyt szczegółowy, ale... przyświeca temu kilka powodów. Chodzi o poznanie dokładnego stanu fizycznego i emocjonalnego pacjenta oraz opracowanie dla niego najlepszej i najskuteczniejszej terapii. Ale też o nawiązanie z nim relacji terapeutycznej, okazanie mu zaangażowania i zbudowanie zaufania. Wtedy terapia naprawdę jest skuteczniejsza. Tym bardziej, że...

Nie zawsze to masaż twarzy jest tym, czego (w pierwszej kolejności) potrzebujesz!

Często zdarza się, że ktoś przychodzi z konkretnym życzeniem. Mówi na przykład: „Chcę serię masaży Rejuvance, bo koleżanka go miała i wygląda świetnie”. Oczywiście, Rejuvance daje wspaniałe efekty, ale każda twarz jest inna. A właściwie każdy organizm jest inny, bo stan i uroda twarzy są nierozdzielnie związane ze zdrowiem całego ciała. Dlatego to, co zadziałało u koleżanki, u innej osoby może się okazać mniej skuteczne. A raczej: zanim masaż twarzy, nawet najlepiej dobrany, naprawdę przysłuży się urodzie, trzeba przygotować „pole do popisu”, czyli popracować nad zdrowiem ogólnym. Może się bowiem okazać, że najpierw zajmiemy się zmarszczkami, a powinniśmy popracować trochę głębiej. Dlatego na początek, przed masażem twarzy, proponuję pacjentowi terapię Bowena, terapię czaszkowo-krzyżową lub neurorefleksologię – najpierw trzeba wyrównać poziom hormonów, poprawić ogólne krążenie krwi i limfy, znieść skutki stresu...

SOS przed wielkim wyjściem

Oczywiście, są sytuacje wyjątkowe. Jeśli pacjent wpada do mnie dwa dni przed ważną imprezą („Ratunku, muszę wyglądać dobrze!”), działamy w trybie SOS. Wtedy pomijamy działanie całościowe –



SKUPIAMY SIĘ NA TYM, CO DA SZYBKI EFEKT WIZUALNY:

na drenażu, liftingu, szybkim przywróceniu symetrii, starciu z twarzy zastygłych grymasów i rozświetleniu. Podstawą zabiegu SOS zawsze będzie drenaż, działanie liftingujące (np. lifting japoński) oraz stymulacja punktów neurologicznych (neurorefleksologia). Łączę wtedy różne metody, aby uzyskać jak najlepszy efekt. Czy ten efekt będzie trwały? Nie, bo jednym zabiegiem trwałego efektu osiągnąć się nie da, ale na pewno będzie widoczny. No i szybki. Będzie taką wisienką na torcie, dzięki której pacjent od ręki poczuje się pięknie.





PODSTAW SKUTECZNEJ TERAPII TO ELASTYCZNOŚĆ W DZIAŁANIU.

Czasami pacjenci nie rozumieją, dlaczego przed masażem odmładzającym dobrze byłoby się poddać innej terapii. Wtedy staram się ich delikatnie przekonać, wyjaśniając zasadność takiego właśnie postępowania. Nie naciskam, rzecz jasna, ale tłumaczę, na przykład że aby rozprawić się z obrzękami w obrębie twarzy, trzeba usprawnić odpływ limfy z całego obszaru – ale do tego trzeba rozluźnić położone niżej struktury, bo to one blokują odpływ chłonki. A czemu są w ogóle napięte? Bo stale napięcie wymusza na nich jakąś asymetrię czy złe ułożenie kolejnych struktur, które – choć wydają się odległe – przez blokowanie krążenia wpływają na stan twarzy.

W organizmie nic nie działa w oderwaniu od reszty i nawet między oddalonymi strukturami zachodzą głębokie związki. I tak występowanie worków pod oczami może być spowodowane napięciem w klatce piersiowej czy okolicy ramion... Najbardziej zaskakujące jest to, że czasem – dzięki poprawie ogólnego stanu – masaż odmładzający okazywał się... w ogóle niepotrzebny! Gdy zdrowieje wnętrze, zdrowieje też twarz. Masaże twarzy, które proponuję, to coś więcej niż tylko manualne zabiegi upiększające. To są terapie twarzy.

Mariaż masażu i medycyny estetycznej

Kiedy pacjent mówi, że planuje poddać się jakiemuś zabiegowi medycyny estetycznej, zwłaszcza działaniu wypełniaczy, mam dla niego propozycję: neuromasaż. Jest to specjalistyczny masaż, który jest wręcz zalecany przed zabiegami, ponieważ skutecznie przywraca symetrię twarzy. Dzięki temu sprawia, że podczas zabiegu wypełniania można użyć mniej środków wypełniających. Ten sam masaż jest zalecany po zabiegach wypełniania. Wiele pacjentek nie jest do końca zadowolonych z takich zabiegów, bo wypełniacze po jakimś czasie zaczynają się na twarzy nierówno rozkładać, a



NEUROMASAŻ POZWALA „ZARZĄDZAĆ” ŚRODKAMI WYPEŁNIAJĄCYMI

w taki sposób, że twarzy zostaje przywrócona symetria. Jedyny warunek: aby móc poddać się neuromasażowi, od zabiegu muszą minąć co najmniej dwa tygodnie.

Podstawy manualnej terapii twarzy

Aby skóra mogła wrócić do jak najlepszej formy, przede wszystkim trzeba przywrócić prawidłowe krążenie krwi. Najpierw należy więc usunąć wszystkie przeszkody. Po pierwsze i przede wszystkim, pozbywamy się obrzęków, bo nie tylko źle wyglądają, ale także upośledzają krążenie. Po drugie, poprawiamy krążenie przez mechaniczną stymulację skóry. Po trzecie, sprawdzamy, jaki jest stan kości. Jeżeli zauważę, że kości są ścięte, że są w strukturze kostnej jakieś przemieszczenia, to trzeba będzie te struktury delikatnie nakłonić, by wróciły na swoje miejsce. W tym doskonale sprawdza się kilka masażów, na przykład lifting osteopatyczny czy Zoga Face Integration. Po czwarte, diagnozujemy, czy skóra jest posklejana, pozrastana z kośćmi – zrosty skórne i mięśniowe pociągają za sobą całe grupy tkanek, przez co twarz zmienia kształt i powstaje asymetria, którą potem trzeba zniwelować.

Co dla kogo?

Trudno określić w dwóch zdaniach, bez analizy wszystkich ważnych przesłanek, jaki zabieg sprawdzi się najlepiej. Każdy masaż pomaga pozbyć się asymetrii. Podobnie, każdej twarzy dobrze zrobi kilka rund masażu Rejuvance. Ale już przy posklejanych tkankach najskuteczniej zadziała Face Split Massage, przy obrzękach – drenaż limfatyczny, a w przypadku starzenia się kości i złej postawy związanej z wiekiem najlepiej pomoże lifting rzeźbiarski. Rejuvance jest idealnym masażem w przypadku blizn czy dużej liczby zmarszczek mimicznych oraz przy bogatej mimice związanej z żywymi emocjami, tym bardziej że podczas tego masażu zachodzi tzw. odbicie



– działając na skutki emocji wypisane na twarzy, wyciszamy tę emocję w układzie nerwowym. Przy wiotkości skóry dobrze sprawdza się Rejuvance i neurorefleksologia, przy czym ten ostatni masaż jest dobrym wyborem także przy zmianach porażennych, nieładnej kolorystyce twarzy, ale...

Masaże warto łączyć i przeplatać

Terapia manualnego odmładzania to proces, który przebiega dynamicznie. Dlatego każde kolejne spotkanie zaczynam od minidiagnozy efektów spotkań poprzednich i – w zależności od potrzeb – kontynuuję zastosowaną terapię lub wybieram inną. Podczas terapii manualnego odmładzania twarzy stosuję różne techniki, przeplatam je i łączę. Zdarza się, że zaczynam od zabiegu drenażu limfatycznego (ze względu na obrzęki), po tygodniu aplikuję pacjentowi lifting rzeźbiarski (by pomóc strukturalnym powrócić do właściwego ułożenia), by po kolejnych dwóch zabiegach przejść na Face Split Massage (skoncentrowany na redystrybucji tkanki tłuszczowej w obrębie twarzy i szyi). Nie przywiązuję się do jednej metody, lecz zawsze dobieram tę, która na danym etapie najbardziej przysłuży się twarzy oraz zdrowiu pacjenta. Moim celem jest jego zdrowie i piękny wygląd, a nie „odhaczenie” konkretnej procedury z listy.



CZY INFORMUJĘ O TYM PACJENTA?

Nie, bo nie ma takiej potrzeby. Większość pacjentów chce po prostu lepiej wyglądać, zmienić jakąś rzecz w swojej twarzy, osiągnąć konkretny efekt. Nie jest dla nich ważne, jak nazywa się zabieg, który pozwala osiągnąć wymarzony efekt. Jeśli mi zaufają (a właśnie po to, by tak się stało, budujemy na początku relację terapeutyczną opartą na zaufaniu), ja wybiorę takie zabiegi, jakie się sprawdzą najlepiej.

Czy są do masażu twarzy jakieś przeciwwskazania?

Jak w przypadku wszystkich terapii (z wyjątkiem techniki Bowena), także do terapii twarzy istnieją przeciwwskazania, choć jest ich niewiele. Ponieważ masaż twarzy wiąże się z intensywnym oddziaływaniem na skórę, przeciwwskazaniem są wszystkie problemy ze skórą: aktywny trądzik, ostra faza trądziku różowatego, wszelkiego rodzaju zmiany i wypryski, aktywna opryszczka wargowa, rany, oparzenia, stany zapalne. Przeciwwskazaniem są także choroba nowotworowa, chemioterapia oraz ciąża. Nie zaleca się robienia masażu twarzy osobom mającym wszczepione nici kosmetyczne, ale już na przykład cera mocno naczynkowa przeciwwskazaniem nie jest. Przy takiej cerze po prostu wybieram odpowiedni zabieg, i choć po masażu mogą się pojawić wybroczyny (co nie jest błędem w sztuce), to odpowiedni masaż może wręcz pomóc wzmacniać naczynka.