



MASAŻ CYPRYJSKI



Wprowadzenie

Przenieś się w klimat śródziemnomorskiego relaksu

Masaż cypryjski łączy techniki manualne, aromaterapię oraz lifting.

- Przynosi ulgę spiętym mięśniom
- Poprawia krążenie
- Koi zmysły
- Wspiera układ nerwowy

Dla kogo?

- Dla osób doświadczających stresu, zmęczenia oraz w wieku dojrzałym,
- Dla tych, którzy pragną poprawić kondycję swojej skóry,
- Dla tych, którzy poszukują równowagi między ciałem a umysłem.

Przygotowanie do masażu

Elementy sprzyjające relaksowi:

- cisza i spokojne światło
- świece, ręczniki, turban do relaksacji
- olej lub masło do masażu, olejek eteryczny
- muzyka relaksacyjna

Przeciwwskazania:

- gorączka, stany zapalne
- choroby nowotworowe
- świeże urazy
- choroby zakaźne skóry
- aktywna opryszczka



Panel I: Drenaż limfatyczny

Cel: oczyszczenie z toksyn, redukcja obrzęków, poprawa kolorytu i jędrności skóry.

Etapy:

- Olejek eteryczny na ręcznik (cytrusy, lawenda, aromaty morskie).
- Głaskanie powitalne i rozluźnienie czepca ścięgniętego.
- Odblokowanie dużych węzłów chłonnych (pachwinowe, obojczykowe, przyżuchwowe).
- Nałożenie kremu lub oleju do masażu (np. Mandarin Massage Cream ABYSS NATURAL).
- Właściwy drenaż limfatyczny – ruchy harmonijne, rytmiczne i bezbolesne.
- głaskanie,
- rozcieranie koliste i spiralne,
- uciski przepychające.
- Praca od dekoltu ku żuchwie, z odprowadzaniem limfy do głównych węzłów.
- Podział twarzy na strefy: broda, usta, mięśnie jarzmowe, okolice oka, czoło.
- Zakończenie – przygłaskanie aż po czepiec głowy.



Panel II: Masaż kamieniem gua sha

Cel: rozświetlenie, lifting, dotlenienie skóry i redukcja napięć.

Etapy:

- Rytmiczne ruchy od czoła ku skroniom.
- Delikatne ruchy przy oczach – redukcja opuchlizny.
- Masaż bruzd nosowo-wargowych, kierunek ku uchu.
- Ruchy zgodne z przepływem limfy – od dekoltu ku górze.
- Intensywniejsze guashowanie – efekt peelingu i pobudzenia krążenia.
- Dodatkowe skupienie na miejscach wymagających poprawy (żuchwa, ował, zmarszczki).
- Zakończenie – delikatne głaskanie i przejście do liftingu.



Panel III: Lifting bez skalpela

Cel: poprawa owalu, elastyczności, redukcja zmarszczek mimicznych i napięć szczękowych.

Etapy:

- Założenie turbanu z ręcznika – utrzymanie ciepła i komfortu.
- Intensywne ruchy modelujące twarz w szybszym tempie niż klasyczny masaż.
- Masaż obręczy barkowej i skroni – redukcja napięcia.
- Ruch modlitewny – lifting żuchwy, kości jarzmowych i czoła.
- „Pieroszkowanie” – delikatne ruchy na bruzdach i łukach brwiowych.
- Ruchy szczypiec i jodełki – unoszenie skóry do góry, pobudzenie krążenia.
- Rozluźnienie karku i ponowne przejście do liftingu twarzy.
- Zakończenie: kojące ruchy, rozwinięcie turbanu, delikatne kołysanie głowy.



Zakończenie

Rytuał wyciszenia:

- oczy nakryte ręcznikiem z olejkiem eterycznym,
- 10–15 minut odpoczynku w ciszy,
- pełne odcięcie od źródeł światła i hałasu.

Rekomendacja: regularne powtarzanie masażu dla trwałych efektów.

