

МАССАЖ ГОЛОВЫ



Массаж кожи головы уменьшает плотность подкожного жирового слоя, увеличивает подвижность кожи головы, усиливает кровообращение, то есть улучшается питание волос и, как следствие, приостанавливается возможное выпадение волос, волосы становятся более сильной структуры.

При массаже головы необходимо учитывать следующие противопоказания сильное выпадение волос, гнойничковые заболевания кожи, грибковые заболевания кожи головы, гипертония II и III степени, открытые травмы головы.

Массаж кожи головы желательно производить как можно чаще, но обязательно перед мытьем или во время мытья головы и не менее двух-трех раз в неделю.

Самомассаж кожи головы - совсем несложное занятие, но такой массаж головы дает эффект заметного улучшения роста волос и их состояния.

Очевидно, что кожа головы должна быть абсолютно чистой.

Массаж или самомассаж кожи головы можно выполнять, используя отвары, настои трав, а также касторовое и камфорное масло.

Перед началом самомассажа головы необходимо изучить расположение ваших артерий и вен.

Они проходят перед ушами, очень близко к поверхности кожи, так что их легко прощупать пальцами.

Массаж головы надо делать энергично, ровно, но не резко.

Некоторые пояснения к выполнению самомассажа головы:

- большие пальцы рук находятся на висках, а подушечками остальных пальцев делайте круговые движения вместе с кожей головы в направлении ото лба к затылку;
- наклоните голову вперед, соедините большие пальцы на затылке, обхватите ладонями голову и подушечками пальцев выполняйте круговые движения вместе с кожей головы.

При выполнении массажа обязательное условие: движения подушечек пальцев должны быть легкими, руки - теплыми, ощущения на коже головы - приятными, связанными с ощущением тепла.

Положение рук при массаже головы

Массаж головы выполняют первым-четвертым пальцами.

Большие пальцы и мизинцы служат опорой для всей кисти. Ладони полусогнуты. Пальцы слегка расставлены.

Во время массажа головы соблюдайте ритмичность, плотно прижимая пальцы рук к корням волос. Но применение силы при массаже головы нежелательно. Продолжительность одного сеанса массажа головы не более 10 мин.

Массаж головы состоит из ряда движений: поглаживаний, растираний, разминаний.

Поглаживания выполняются ладонями рук.

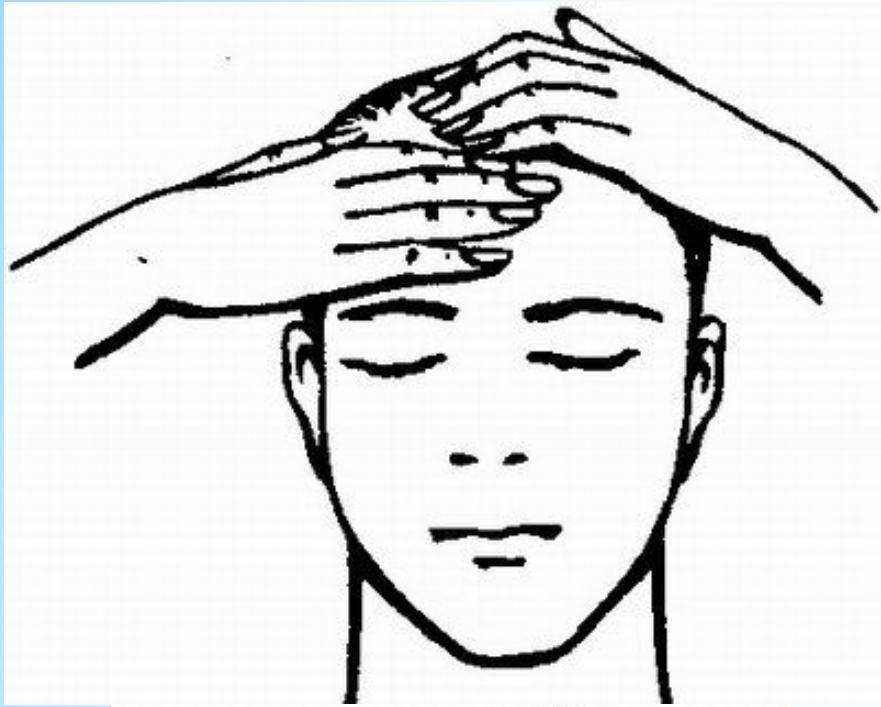
Растирания, разминания - пальцами, точнее - подушечками пальцев.



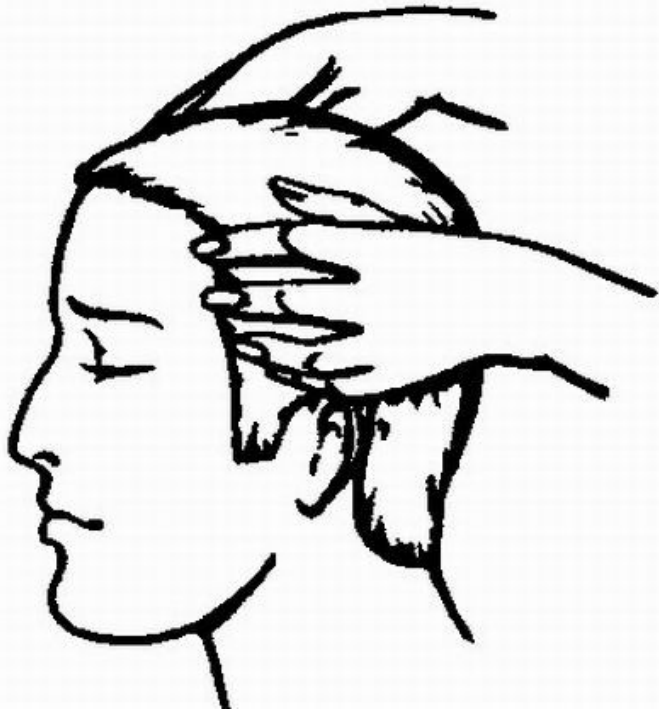
1. Поверхностное разминание надбровных дуг. Выполнить 3 раза.



2. Вертикальное поглаживание лобной мышцы. Сделать один раз.



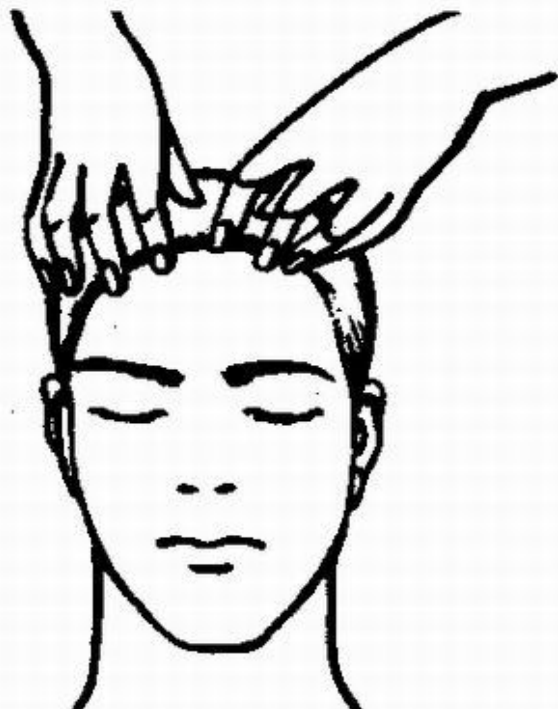
3. Прерывистое поглаживание лобной и височной линий. Выполнять 3 раза.



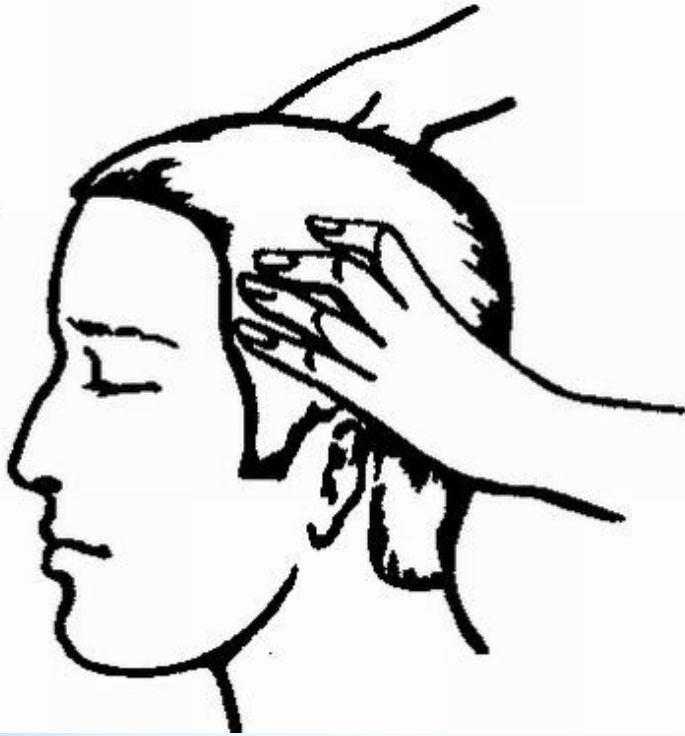
4. Непрерывное спиралеобразное растирание по краевой линии роста волос на висках, с переходом к заушной раковине. Повторить 3 раза.



5. Волнообразное поглаживание лобной мышцы. Повторить 3 раза.



6. Круговое растирание височной и лобной мышц, в каждой точке по одному разу.

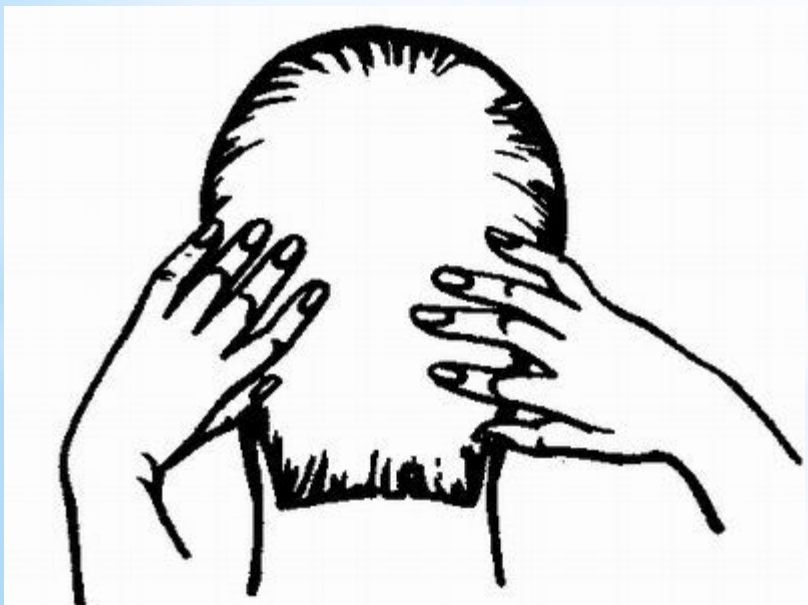


7. Поверхностное растирание кожи головы выполняется круговыми движениями подушечками пальцев по направлению от краевой линии роста волос к макушке по 3 раза в каждой точке.

8. Глубокое растирание кожи головы, выполняемое всей рукой, по направлению от краевой линии роста волос к макушке и обратно. Один раз, повторение 3 раза.



9. Круговое разминание головы по линиям затылочной и лобной мышц в каждой точке 3 раза



10. Поверхностное разминание кожи головы, выполняемое круговыми движениями подушечками пальцев по всей голове (по направлению часовой стрелки). 3 раза в каждой точке



11. Легкая вибрация кожи головы выполняется подушечками пальцев (по направлению часовой стрелки) по 3 раза.



12. Поглаживание волос. От наивысшей точки головы к плечам.