

**Σειρά κινήσεων για Μασάζ Αντανακλαστικό προσώπου λαιμού κεφαλής.  
Υπεραιμία με ζεστή πετσέτα  
Υπεραιμία με κανέλα και αμυγδαλέλαιο**

**Θέση Κρεβάτι Λαιμός – πρόσωπο – Κεφαλή**



**Θωπείες Έναρξη**

1. - Ο δέκτης σε ύπτια θέση , συντονισμός με τις παλάμες μας στους ώμους του. Αγγίζουμε στο ύψος του ακρώμιου. Βρισκόμαστε σε εργονομική άνετη θέση πίσω από την κεφαλή του δέκτη.
2. - Χρήση αιθερίου ελαίου (Γεράνι – σανταλόξυλο ) και χρήση λαδιού μάλαξης (αμυγδαλέλαιο). Τοποθετούμε λίγες σταγόνες στο λακκάκι στην βάση του λαιμού (ακριβώς πάνω από την λαβή του στέρνου και ανάμεσα στους στερνοκλειδομαστειδείς μύες)
3. - Κίνηση βεντάλια 1 θωπείας . Ξεκινά με την ράχη του χεριού από τα όρια της κάτω γνάθου , στροφή του χεριού ώστε να αγγίζει η παλάμη το σώμα, άνοιγμα βεντάλιας με τα δάχτυλα και κίνηση προς τους ώμους, γύρω και κάτω από τους ώμους και καταλήγουμε στον αυχένα και στη βάση του κρανίου. Απαραίτητη προϋπόθεση να είναι γυμνό το δέρμα σε αυτές τις περιοχές.
4. - Κίνηση Βεντάλια από την βάση του λαιμού προς το μύες πλάτυσμα και την μαστοειδή απόφυση , ομοίως κίνηση βεντάλια στις παρειές του προσώπου.
5. - Εναλλάξ ανατρίψεις από την βάση του λαιμού έως το κροταφικό οστό και από τις δύο πλευρές του προσώπου
6. - Θωπείες στο πρόσωπο από το κέντρο προς την περιφέρεια στις τρεις ζώνες του προσώπου

**Ανατρίψεις δύο τύπων (επιφανειακές E και βαθύτερες B ) και πιέσεις σημείων βελονισμού**

1. - E - Κυκλικές ανατρίψεις γύρω από τα μάτια σε κίνηση 8
2. - E - Εναλλάξ ανάτριψη στον πυραμιδοειδή μυ
3. - B- Κυκλικές ανατρίψεις γύρω από τα μάτια σε κίνηση 8
4. - B – Εναλλάξ ανατρίψεις , ανασήκωση του δέρματος σε όλο τον μετωπιαίο μυ.

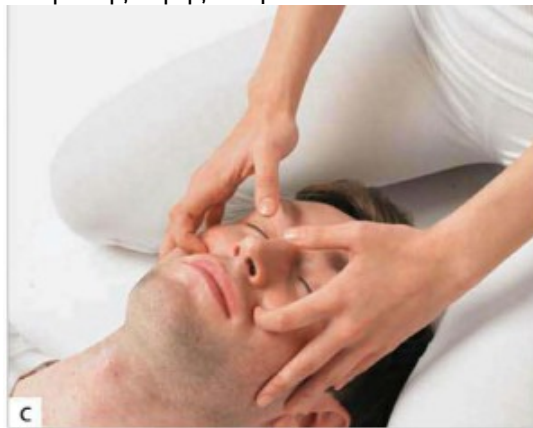
5. - Ε – κινήσεις τσιμπήματα σε όλο το πρόσωπο
6. - Ε – κινήσεις δακτυλικών επικρούσεων σε όλο το πρόσωπο

## ΠΙΕΣΕΙΣ

1. - Πίεση με τον αντίχειρα στο τσούμπο ανάμεσα στα φρύδια
2. - Πίεση με τον δείκτη στο τσούμπο της εσωτερικής γωνίας του ματιού προς την μύτη



3. - Πίεση με τον δείκτη στο τσούμπο της εσωτερικής γωνίας του ματιού προς το υπερόφρυο
4. - Πίεση με τον αντίχειρα στο τσούμπο του μετωπιαίου στο κέντρο της ευθείας από το φρύδι προς το τριχωτό της κεφαλής
5. - Πίεση με τον αντίχειρα στο σημείο Τσάκρα κορώνα (Σταυρός στην κορυφή της κεφαλής)
6. - Πίεση με τον δείκτη στο κροταφικό (δύο σημεία τσούμπο) προς το τέλος του φρυδιού και προς το τέλος της γωνίας του ματιού
7. - Πίεση με τον δείκτη κάτω από το ζυγωματικό στην ευθεία που περνά από το κέντρο της κόρης του ματιού



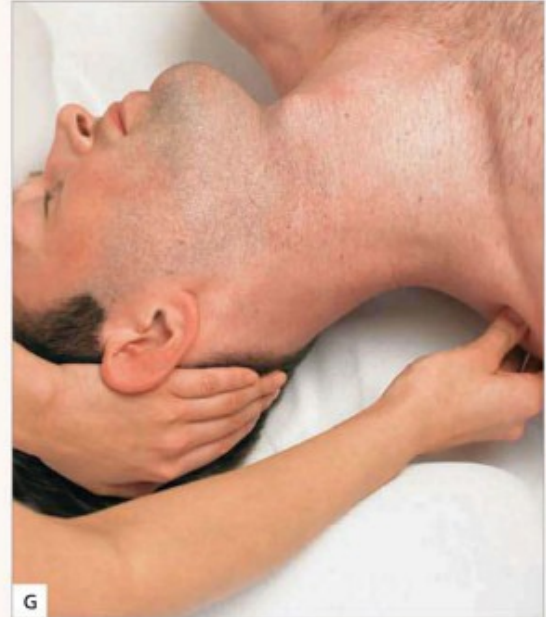
8. - Πίεση με τον δείκτη κάτω από το ζυγωματικό στην ευθεία που περνά από την εξωτερική επαπτόμενη του ματιού
9. - Πίεση με τον δείκτη δίπλα από τον ακουστικό πόρο (Κροταφογοναθική)
10. - Πίεση με τον δείκτη να στηρίζει και αντίχειρα να πιέζει (λαβή) στη κάτω γνάθο πάνω στα ούλα στο ύψος του τετράγωνου κάτω χείλους.
11. - Πίεση με τον δείκτη στη γαστέρα του μασητήριου και απόσταση ένα cm από την γωνία της κάτω γνάθου.
12. - Πίεση με τον δείκτη στα εξωτερικά όρια της ρινικής κοιλότητας, δίπλα από τα ρουθούνια.
13. - Συμπίεση παλαμιαία κεφαλής στο κροταφικό οστό και βρεγματικό οστό
14. - Βύθιση των χεριών κάτω από τις ωμοπλάτες και ανάμεσα στον χώρο της ωμοπλάτης και της σπονδυλικής στήλης. Τοποθέτηση των φαλάγγων των χεριών στην ανάλογη θέση και περπάτημα με τα ακροδάκτυλα εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης μέχρι την βάση του κρανίου. Πίεση με τον δείκτη στο

τελείωμα της κίνησης στη βάση του κρανίου και ελαφριά τράβηγμα της κεφαλής.

15. - Πίεση με τον δείκτη στο 2ο ινιακό εντύπωμα μετά από το προηγούμενο σημείο.
16. - Πίεση με τα δύο δάκτυλα δείκτη και μέσο στο κέντρο του στερνοκλειδομαστοειδή στο ύψος του επάρματος του θυρεοειδή αδένου.
17. - Πίεση με τα δάκτυλα ενωμένα γύρω και προς τα μέσα από την κάθε κλείδα.
18. - Πίεση με τον αντίχειρα ένα cm κάτω από το κέντρο της κλείδας πάνω στον θώρακα
19. - Πίεση με τον αντίχειρα στο κέντρο της γαστέρας του τραπεζοειδή
20. - Παλαμιαία πίεση στους ώμους και μετακίνηση προς το χέρι.

### Σκαληνοί μύες και Τραπεζοειδής

1. - Ε -Πλάγια Διάταση και Θέση διάταξης των σκαληνών. Κίνηση περιστροφή γροθιάς από την βάση του αυτιού μέχρι το ακρώμιο



2. - Ε - Δακτυλικές πιέσεις κατά μήκος της πορείας των Σκαληνών από το 2ο εντύπωμα του ινιακού μέχρι τον Τραπεζοειδή

### Λεμφικές κινήσεις

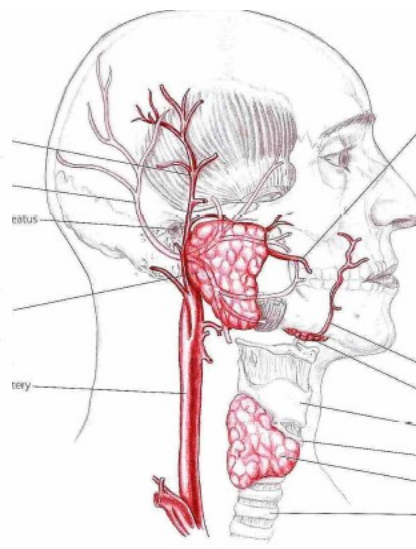
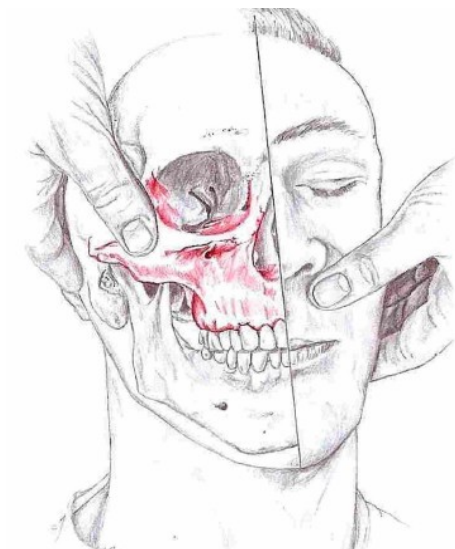
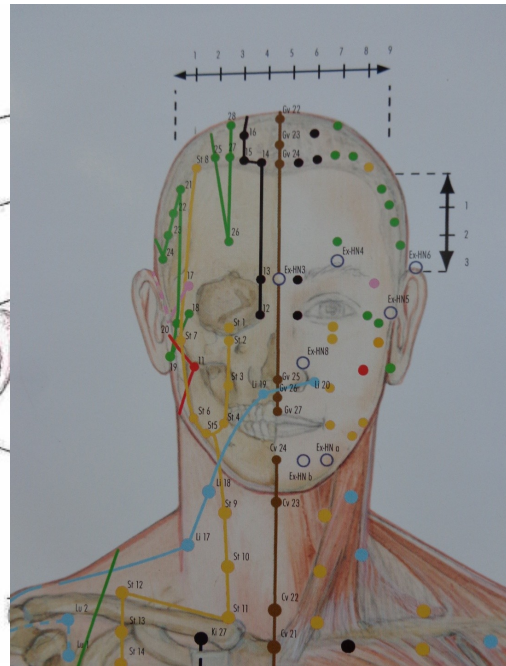
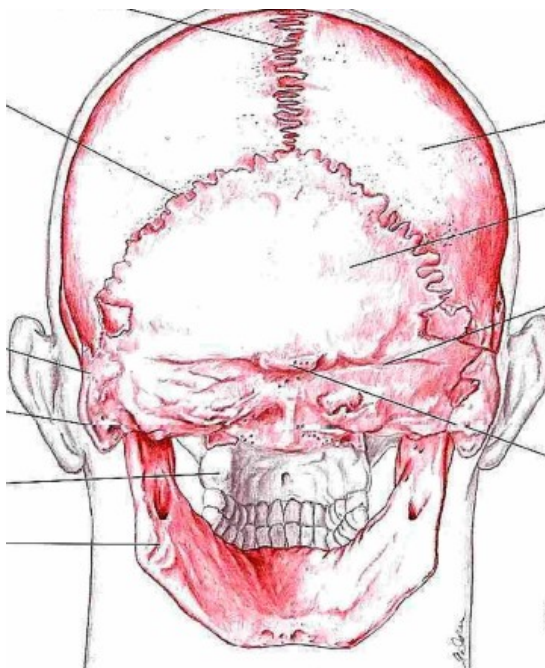
1. -Ε- επιφανειακές κυκλικές ανατρίψεις από την μαστοειδή προς την κλείδα κατά μήκος του στερνοκλειδομαστοειδή μύ
2. -Ε- Επιφανειακές εναλλάξ ανατρίψεις στις τρεις Ζώνες του προσώπου προς την κροταφογναθική
3. -Ε- Επιφανειακές κυκλικές ανατρίψεις από την κροταφογναθική προς τον υποκλείδιο χώρο.
4. - Κυκλικές ανατρίψεις στα πτερύγια του ρουθουνιού
5. - Πίεση μετατόπιση στον σφιγκτήρα του βλεφάρου
6. - Ανάτριψη στην άκρη της μύτης
7. - πίεση τσίμπημα (δείκτη – αντίχειρα) στον σφιγκτήρα του στόματος
8. - Θωπείες στο μυώδες πλάτυσμα εναλλάξ
9. - Κίνηση βεντάλια 1

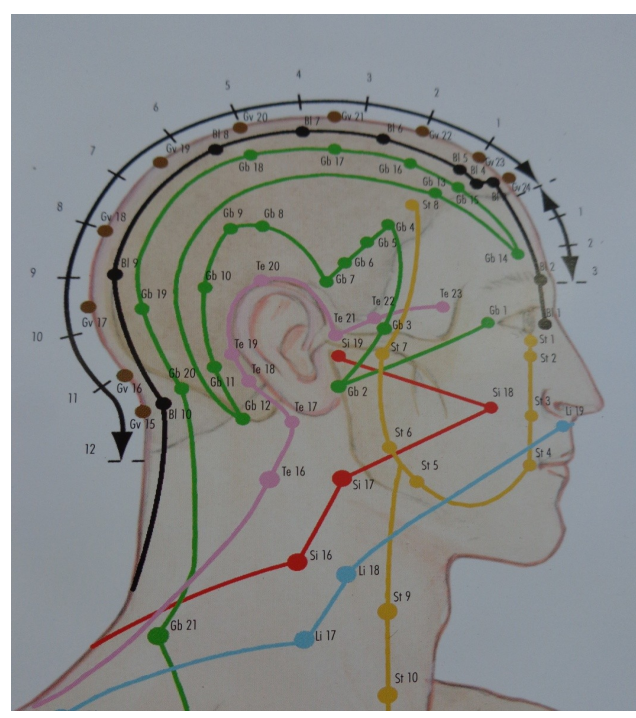
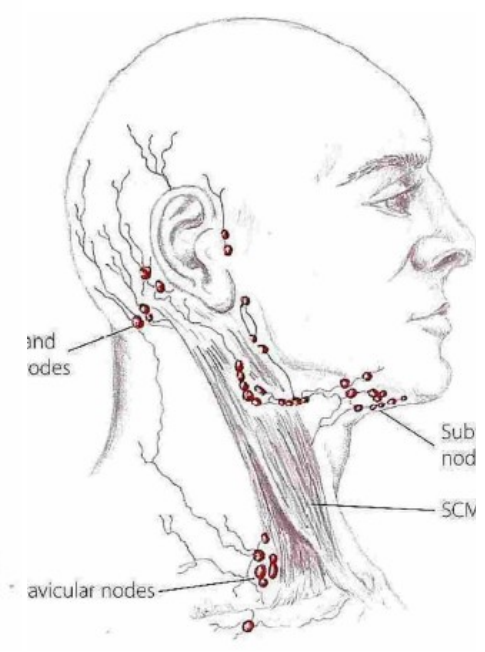
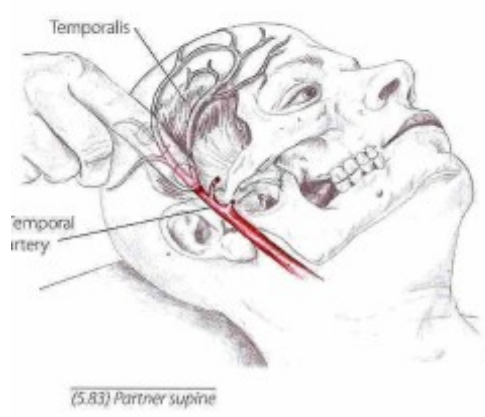
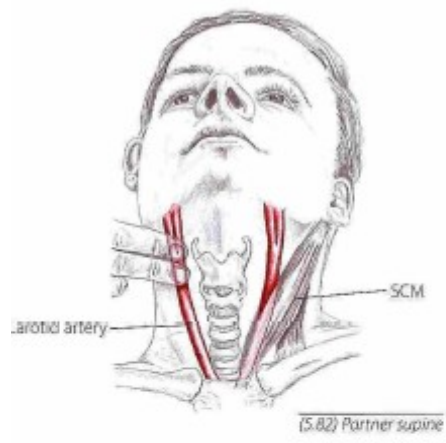
### Τελικές πιέσεις

1. - Πίεση στο IN NTO (ανάμεσα στα φρύδια)
2. - Πίεση στον Συγκεντρωτικό #20 (Σταυρός στην κορυφή της κεφαλής)

# Δροσερή πετσέτα και λεβάντα στο τελείωμα

## Παράρτημα





Μισαηλίδης Νίκος [salvialessons@gmail.com](mailto:salvialessons@gmail.com)