

Κεφάλαιο 5^ο

Τεχνική και κινήσεις της μάλαξης

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να κατατοπιστούν στην τεχνική και τους χειρισμούς της μάλαξης του προσώπου και του τραχήλου. Επίσης να κατανοήσουν τους κανόνες που διέπουν τη μάλαξη, ώστε να αποκτήσουν τις αναγκαίες δεξιότητες για την εφαρμογή της.

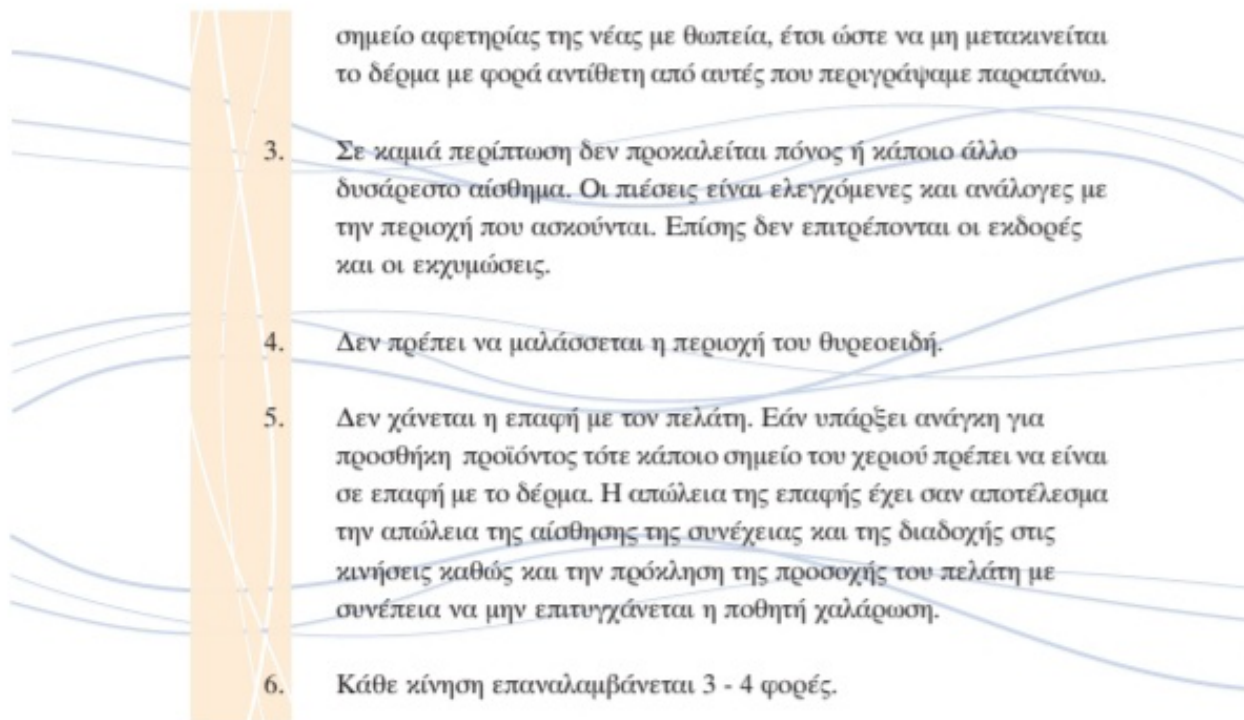
> Προετοιμασία και κανόνες

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία της μάλαξης θα πρέπει να γίνουν γνωστοί κάποιοι κανόνες για καλύτερη απόδοση, η πιστή εφαρμογή των οποίων θα μεγιστοποιήσει το αποτέλεσμα.

Ζεσταίνονται και γυμνάζονται τα χέρια για να είναι ευχάριστα στην αφή και εύκαμπτα, ώστε να εφαρμόζουν σωστά στις καμπύλες και στις προεξοχές του προσώπου.

Για την καλύτερη εκτέλεση της μάλαξης πρέπει να ακολουθηθούν ορισμένοι κανόνες.

1. Η μάλαξη πρέπει να ξεκινάει ήπια, η έντασή της να αυξάνεται κλιμακωτά και να τελειώνει πάλι ήπια. Γι' αυτό επιλέγουμε να ξεκινάμε και να τελειώνουμε με θωπιείς.
2. Ακολουθείται αυστηρά τη φορά των μινών που για το πρόσωπο είναι:
α) Από κάτω προς τα επάνω
β) Από μέσα προς τα έξω
Κάθε φορά που ολοκληρώνεται μια κίνηση επανερχόμαστε στο

- 
- σημείο αφετηρίας της νέας με θωπεία, έτσι ώστε να μη μετακινείται το δέρμα με φορά αντίθετη από αυτές που περιγράψαμε παραπάνω.
3. Σε καμιά περίπτωση δεν προκαλείται πόνος ή κάποιο άλλο δυσάρεστο αίσθημα. Οι πιέσεις είναι ελεγχόμενες και ανάλογες με την περιοχή που ασκούνται. Επίσης δεν επιτρέπονται οι εκδορές και οι εκχυμώσεις.
 4. Δεν πρέπει να μαλάσσεται η περιοχή του θυρεοειδῆ.
 5. Δεν χάνεται η επαφή με τον πελάτη. Εάν υπάρξει ανάγκη για προσθήκη προϊόντος τότε κάποιο σημείο του χεριού πρέπει να είναι σε επαφή με το δέρμα. Η απώλεια της επαφής έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια της αίσθησης της συνέχειας και της διαδοχής στις κινήσεις καθώς και την πρόκληση της προσοχής του πελάτη με συνέπεια να μην επιτυγχάνεται η ποθητή χαλάρωση.
 6. Κάθε κίνηση επαναλαμβάνεται 3 - 4 φορές.

> Εκτέλεση της μάλαξης

Ο πελάτης ξαπλώνει στο κρεβάτι ή στη σπαστή πολυθρόνα. Προφυλάσσονται τα μαλλιά και τα ρούχα του, εάν φοράει. Καθαρίζεται το πρόσωπο, εάν δεν έχει καθαριστεί και κατόπιν απλώνεται το προϊόν που θα χρησιμοποιηθεί, αφού πρώτα ζεσταθεί στην παλάμη μας. Τώρα μπορεί να αρχίσει η μάλαξη.

> **Κινήσεις της μάλαξης**

1. Θωπεία στο λαιμό και το πρόσωπο.

Οι παλάμες εφαρμόζουν ολόκληρες στο δέρμα και μετακινούνται από τη βάση του λαιμού προς το πηγούνι και στη συνέχεια κατά μήκος των παρειών και προς τους ακουστικούς πόρους.



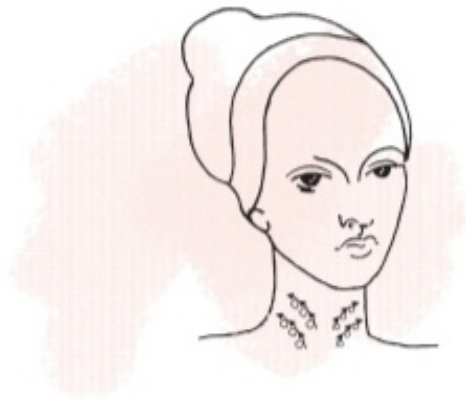
2. Θωπεία μετώπου

Οι παλάμες μετακινούνται ολόκληρες δεξιά και αριστερά στο μέτωπο εναλλάξ.



3. Ανάτριψη λαιμού

Οι παλάμες μετακινούνται από το κέντρο του λαιμού εκατέρωθεν του θυρεοειδή λοξά προς τα έξω και επάνω καλύπτοντας όλη την επιφάνεια του λαιμού σε 2-3 γραμμές καταλήγοντας στο λοβό του αυτιού.



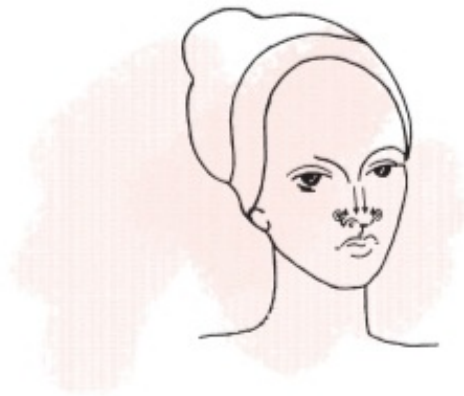
4. Ανάτριψη παρειών

Τα τρία δάκτυλα των χειρών κινούνται συμμετρικά εκατέρωθεν του στόματος και της μύτης. Η κίνηση ξεκινάει από το πηγούνι, ακολουθεί τη γραμμή παράλληλα της μύτης και κάτω από το κάτω βλέφαρο αλλάζει φορά προς τα έξω ακολουθώντας τη γραμμή των ζυγωματικών προς στους κροτάφους.



5. Ανάτρωση μύτης

Οι δείκτες και οι αντίχειρες κινούνται εναλλάξ πάνω στη γραμμή του ρινικού οστού από τη ρίζα μέχρι την κορυφή της μύτης. Στη συνέχεια μαλακώνονται τα περύγια της μύτης κυκλικά και συμμετρικά.



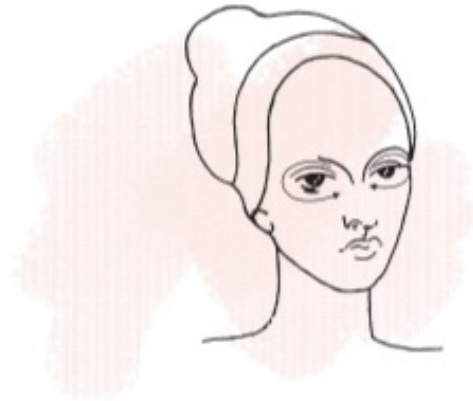
6. Ανάτρωση του πυραμοειδή μυ και του μετώπου

Τα χέρια εργάζονται εναλλάξ. Η παλάμη ακουμπά με το οπισθέναρ στην περιοχή του πυραμοειδή και κινείται προς τα επάνω εφαρμόζοντας ολόκληρη πάνω στο μέτωπο.



7. Θωπίεις και ανατρίψεις βλεφάρων

α) Θωπεύεται με το δείκτη και τον αντίχειρα κυκλικά όλος ο σφιγκτήρας των βλεφάρων ξεκινώντας από τον έσω κανθό στο επάνω βλέφαρο και καταλήγοντας πάλι σ' αυτόν.

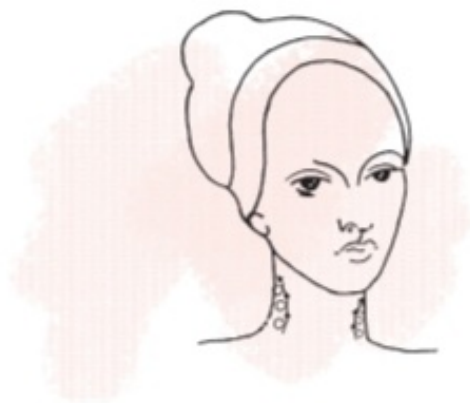


β) Θωπεύεται το πάνω βλέφαρο με το δείκτη και τον αντίχειρα καταλήγοντας στον έξω κανθό, όπου γίνονται κυκλικές ανατρίψεις.



8. Ανάτριψη στερνοκλειδομαστοειδη

Εκτελούνται κυκλικές ανατρίψεις στον στερνοκλειδομαστοειδή με τις άκρες των δακτύλων καταλήγοντας πίσω από το λοβό του αυτιού.



9. Ανάτριψη παρειών

Εκτελούνται κυκλικές ανατρίψεις με τις άκρες των δακτύλων στις παρειές με φορά από μέσα προς τα έξω και ελαφρώς ανοδική.



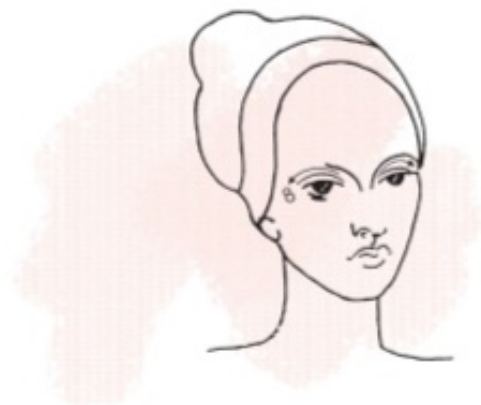
10. Ανάτρωση μετώπου σε σχήμα Μ

Με τον αντίχειρα εκτελείται ανάτρωση σε σχήμα Μ, ενώ τα άλλα δάκτυλα ακουμπούν στους κροτάφους. Η ανάτρωση καλύπτει ολόκληρο το μετωπιαίο μυ.



11. Ανάτρωση και θωπεία βλεφάρων

Τα χέρια ξεκινούν από τον έσω κανθό, κινούνται κατά μήκος του βλεφάρου και σχηματίζουν 8 στον έξω κανθό. Στη συνέχεια επανέρχονται στον έσω κανθό ακολουθώντας το κάτω βλέφαρο και πιέζουν στο πλάι της μύτης κάτω από το φρύδι.



12. Λαβές φρυδιών

Οι λαβές γίνονται κατά μήκος των φρυδιών ανάμεσα στα δύο πρώτα δάκτυλα.



13. Ανάτριψη γύρω από το στόμα και το πηγούνι

Με τους αντίχειρες γίνονται κυκλικές ανατρίψεις γύρω από το στόμα και το πηγούνι. Οι αντίχειρες δουλεύουν συμμετρικά και συναντιούνται κάθε φορά που κλείνει ο κύκλος.



14. Λαβές παρειών

Τα χέρια εργάζονται ρυθμικά και γρήγορα εκατέρωθεν της μύτης πάνω στις παρειές.



15. Πλαταγίσματα

Πλήττεται το κάτω μέρος της σιαγόνας με τις παλάμες εναλλάξ και ρυθμικά.



16. Εκτελείται ξανά η ανάλυση λαιμού, παρειών, πυραμοειδή μυ και μετώπου.

17. Εκτελούνται ξανά θωπίες στο λαιμό, στο πρόσωπο και στο μέτωπο.

Εδώ θα πρέπει να επισημανθεί ότι οι χειρισμοί αυτοί δεν είναι οι μοναδικοί. Υπάρχει τόσο μεγάλη ποικιλία αλλά και τόσες παραλλαγές, ώστε να είναι η μάλαξη σχεδόν προσωπική για τον κάθε επαγγελματία. Ο/η Λιοθητικός θα εμπλουτίσει τις κινήσεις που μαθαίνει στα πρώτα του βήματα καθώς θα περνά από διάφορους επαγγελματικούς χώρους, θα παρακολουθεί σεμινάρια και θα ενημερώνεται. Το αποτέλεσμα θα είναι με την πάροδο του χρόνου να εξασκεί τις δικές του τεχνικές με πληρότητα και αρμονία.

ΚΑΘΕ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΔΕΚΤΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΙΜΗ ΕΦ' ΟΣΟΝ ΣΥΜΦΩΝΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ.

Επίσης, δεν είναι τόσο σημαντική η αυστηρή τήρηση της σειράς των χειρισμών ούτε είναι απαγορευτικό να επαναλαμβάνονται κάποιες από αυτές αρκεί να συνθέτουν ένα σύνολο με συνοχή.

Για παράδειγμα, δεν επιτρέπεται μετά τις ανατρίψεις να γίνουν θωπίες και μετά ξανά ανατρίψεις.

Ανακεφαλαίωση

Η μάλαξη ξεκινάει ήπια και η ένταση των χειρισμών αυξάνεται κλιμακωτά. Η φορά τους είναι ανοδική και προς τα έξω. Δεν προκαλούμε πόνο και τραυματισμούς. Επίσης αποφεύγουμε την περιοχή του θυρεοειδή. Τα χέρια μας δεν χάνουν επαφή με το δέρμα ούτε όταν θέλουμε να προσθέσουμε προϊόν.

Οι κινήσεις είναι οι εξής :

1. Θωπεία στο λαιμό και στο πρόσωπο.
2. Θωπεία μετώπου.
3. Ανάτρυψη λαιμού.
4. Ανάτρυψη παρειών.
5. Ανάτρυψη μύτης.
6. Ανάτρυψη πυραμοειδή και μετώπου.
7. Θωπείες και ανατρίψεις βλεφάρων.
8. Ανάτρυψη στερνοκλειδομαστοειδή.
9. Ανάτρυψη παρειών.
10. Ανάτρυψη μετώπου σε Μ.
11. Ανάτρυψη και θωπεία βλεφάρων.
12. Λαβές φρυδιών.
13. Ανάτρυψη γύρω από το στόμα και το πηγούνι.
14. Λαβές παρειών.
15. Πλαταγίσματα.
16. Ανατρίψεις στο λαιμό και το πρόσωπο.
17. Θωπείες στο λαιμό και στο πρόσωπο.

Ερωτήσεις - Εργασίες - Δραστηριότητες

> Α. Ερωτήσεις ανάπτυξης

1. Ποιοι είναι οι κανόνες που πρέπει να ακολουθούμε στη μάλαξη;
2. Ποιοι χειρισμοί εφαρμόζονται στο μέτωπο;
3. Ποιοι χειρισμοί εφαρμόζονται στις παρειές;
4. Ποιοι χειρισμοί εφαρμόζονται στον τράχηλο;
5. Για κάθε κίνηση να προσδιορίσετε ποιοι μύες μαλάσσονται.
6. Να τοποθετείτε στη σωστή σειρά τις παρακάτω κινήσεις:
 - Ανάτριψη παρειών
 - Θωπεία μετώπου
 - Θωπείες και ανατρίψεις βλεφάρων
 - Ανάτριψη γύρω από το στόμα
 - Ανάτριψη μύτης

> Β. Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών

Να επιλέξετε τις σωστές απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

α) Η σωστή φορά των κινήσεων στη μάλαξη είναι:

1. Από κάτω προς τα επάνω.
2. Από πάνω προς τα κάτω.
3. Από έξω προς τα μέσα.
4. Από μέσα προς τα έξω.

β) Κατά τη διάρκεια της μάλαξης:

1. Μπορεί να προκληθεί πόνος.
2. Οι χειρισμοί εκτελούνται από μία φορά.
3. Δεν πρέπει να χάνεται η επαφή μας με το δέρμα.
4. Αποφεύγουμε την περιοχή του θυρεοειδή.

γ) Πριν τη μάλαξη:

1. Ζεσταίνουμε το προϊόν στην παλάμη μας.
2. Προφυλάσσουμε μαλλιά και ρούχα.
3. Απολυμαίνουμε το δέρμα με οινόπνευμα.
4. Ζεσταίνουμε το δέρμα με πλαταγίσματα.