

Šťastný je, kdo je přesvědčen o tom, že jeden z důvodů,
proč dal Bůh člověku dvě oči, je ten, aby někdy alespoň
jedno přivřel.

A. L. Balling

Mikromasáž očního okolí

*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Hana Sladká.
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.
Provozuje Národní pedagogický institut České republiky (NPI ČR).*

Naše oči a zrak jsou nenahraditelné

- ▶ oči prezentují celkovou duševní a fyzickou kondici
- ▶ do popředí se dostává především prevence
- ▶ důležitý je životní styl – schopnost pracovat, číst, sportovat, řídit auto, pracovat na počítači – to vše závisí na zdravých očích
- ▶ oční okolí je nejjemnější a nejchoulostivější část celého obličeje
- ▶ oční okolí je citlivé, je poznamenáno věkem, únavou a stresem

Charakteristika mikromasáže očí

- ▶ speciální druh kosmetické masáže
- ▶ skládá se ze 17 fází
- ▶ doba masáže je při samostatném úkonu 10 minut
- ▶ pokud je masáž součástí kosmetické masáže obličeje, krku a dekoltu, tak trvá cca 7 minut
- ▶ používají se pouze přípravky k ošetření očního okolí
- ▶ skládá se z jemných tahů, kroužkování, poštipů a poklepů, které na sebe navazují a střídají se s jemným mírným tlakem

Účinky

- ▶ snížení prohloubení vrásek okolo očí
- ▶ zmenšení váček pod očima
- ▶ napomáhá k lepšímu zprůchodnění dutin
- ▶ posiluje obočí a nadočnicový oblouk
- ▶ zvláční a prokrví kůži, tím se oddaluje její ztenčení a předčasné stárnutí
- ▶ napomáhá vyplavení toxinů, které jsou odváděny do lymfatických cest
- ▶ podporuje obnovování buněk, zabraňuje snížení vlhkosti pokožky
- ▶ snížení nitroočního tlaku
- ▶ zvyšuje pružnost a výživu pokožky na místě, kde se nejvíce projevuje únava, stres a škodlivé vnější vlivy

Význam mikromasáže očního okolí

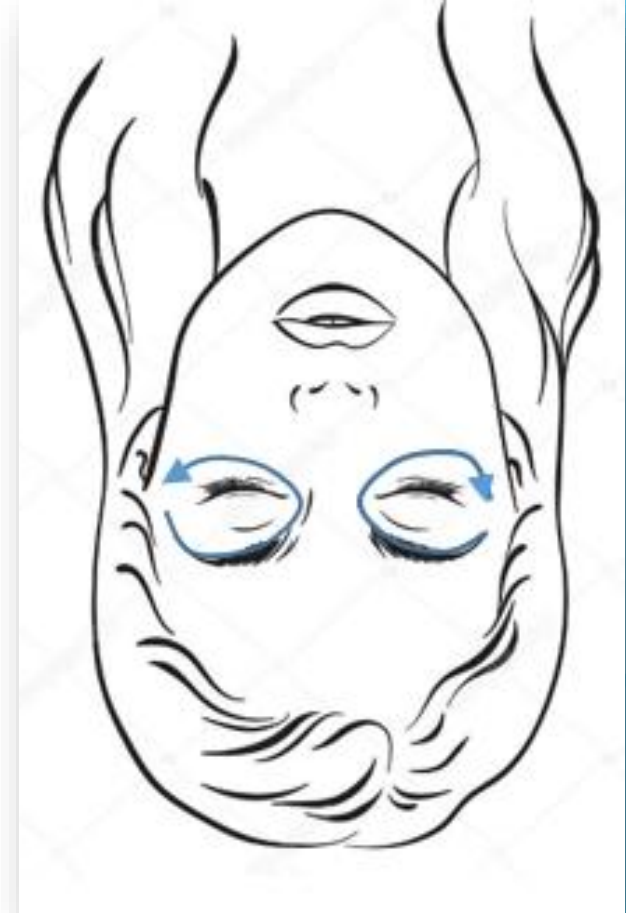
- ▶ působení proti únavě očí
- ▶ osvěžení a zklidnění oteklých víček
- ▶ zlepšení tvorby váčků a kruhů pod očima
- ▶ hydratace pokožky očního okolí
- ▶ prevence proti vráskám
- ▶ oddálení stárnoucího procesu
- ▶ ideální k získání svěžího vzhledu

Kontraindikace

- ▶ při zánětu spojivek
- ▶ při oparech
- ▶ při zánětu pokožky
- ▶ při ekzémech
- ▶ při olupování pokožky
- ▶ při zčervenání pokožky
- ▶ při drobných rankách
- ▶ při modřinách v okolí očí
- ▶ při onemocnění očí
- ▶ při všech akutních kožních chorobách v oblasti obličeje

1. Fáze – Roztírání

- ▶ nanese si na ruce dostatečné množství krému na oči
- ▶ přiložíme ruce na spánky
- ▶ kroužíme 3. a 4. prstem kolem očí přes obočí
- ▶ tyto tahy provádíme 6x



Obr. 1

2. Fáze – Kroužkování

- ▶ provádíme malé kroužky 3. a 4. prstem
- ▶ přitlačíme body u kořene nosu (jamky u začátku obočí)
- ▶ nejprve pod očima 6x, poté pod obočím taktéž 6x



Obr. 2

3. Fáze – „Lodičky“

- ▶ palcem provádíme tzv. „lodičky“
- ▶ všechny prsty kromě palce položíme na bradu a palci vytíráme spodní víčko od vnějšího koutku směrem k vnitřnímu
- ▶ zhoupnout a zatlačit
- ▶ na závěr protřít obočí
- ▶ tuto fázi provádíme opět 6x



Obr. 3

4. Fáze – Poštipy

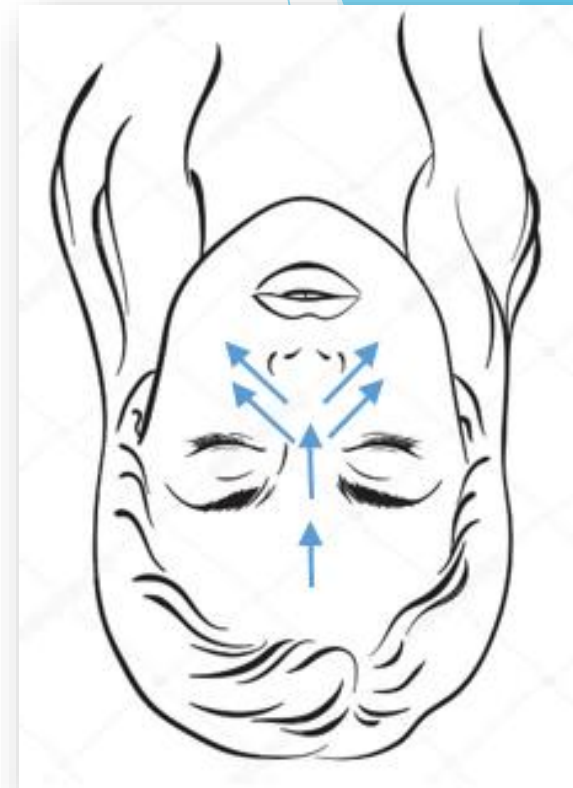
- ▶ 3. a 4. prstem, střídavě poštipáváme obočí
- ▶ tuto fázi opět provádíme 6x a střídáme obočí



Obr. 4

5. Fáze – Hlazení nosu a čela

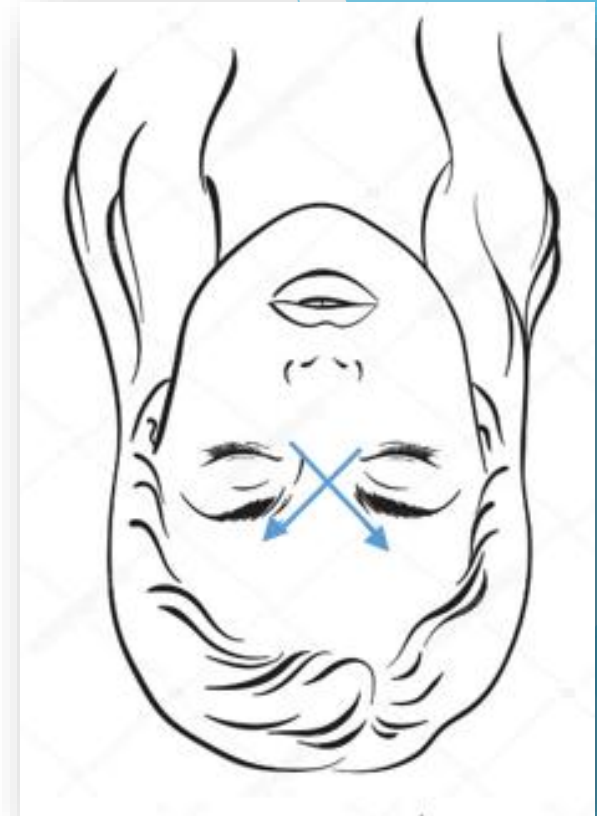
- ▶ obě ruce, 2., 3. a 4. sjíždí na špičku nosu
- ▶ protřít body na křídlech nosu
- ▶ prostředníčkem a prsteníčkem vytíráme pokožku od vlasové části ke hřbetu nosu a nakonec na špičku nosu
- ▶ vracíme se přes tváře opět nahoru



Obr. 5

6. Fáze – Hlazení nosu

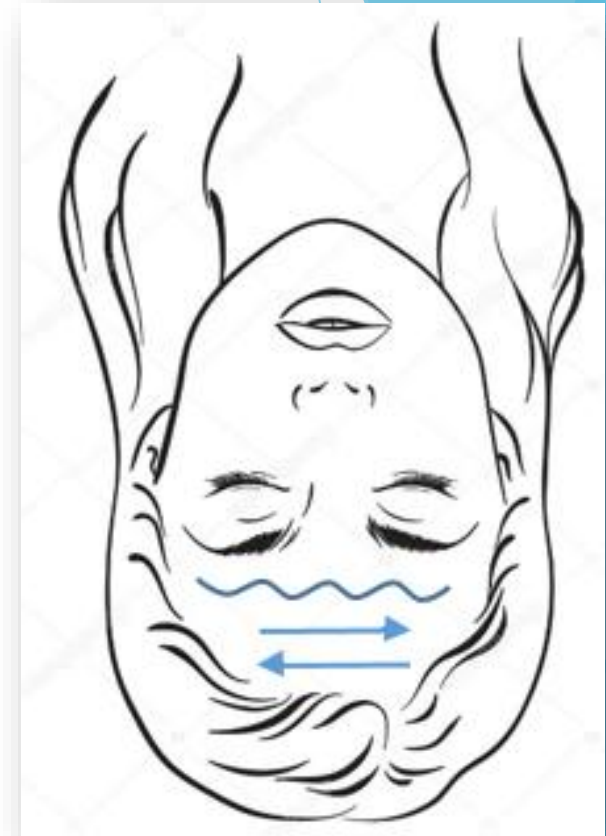
- ▶ vyhlazujeme prostor mezi obočím do kříže a vytahujeme nahoru střídavě 3. a 4. prstem
- ▶ opět provádíme 6x



Obr. 6

7. Fáze – Vlnění na čele

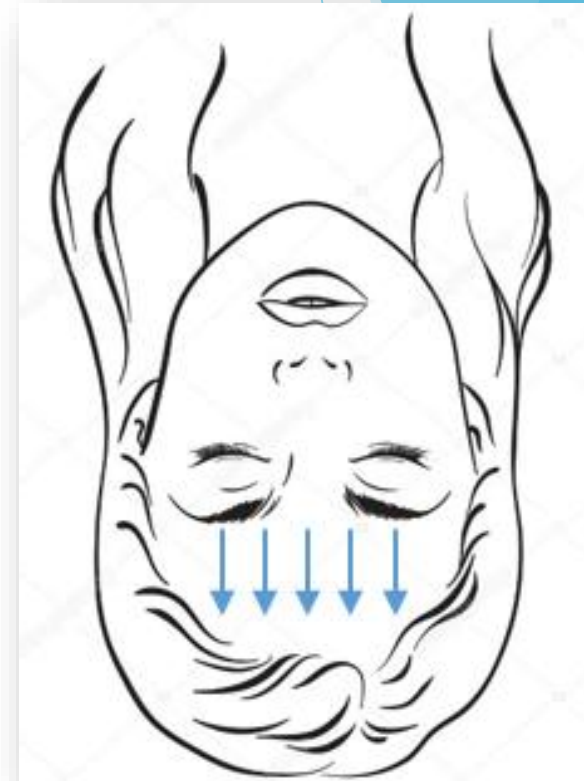
- ▶ střídavě levou a pravou rukou vlníme přes celé čelo
- ▶ vždy měníme ruce, ta, co neprovádí vlnění, je položena na spáncích
- ▶ tyto kroky opakujeme 6x



Obr. 7

8. Fáze – Vytírání čela

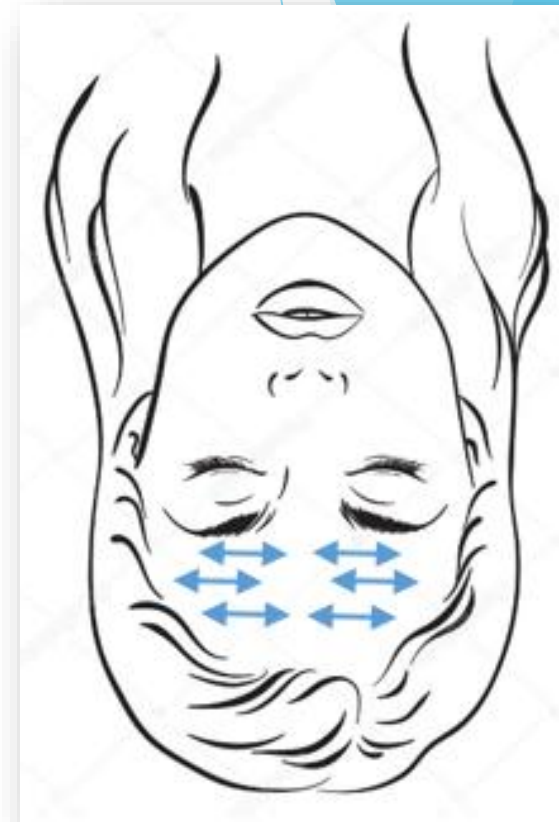
- ▶ hranou dlaní vytíráme směrem nahoru čelo po celé délce od obočí až k vlasům
- ▶ tento krok provádíme 6x střídavě



Obr. 8

9. Fáze – Hoblování čela

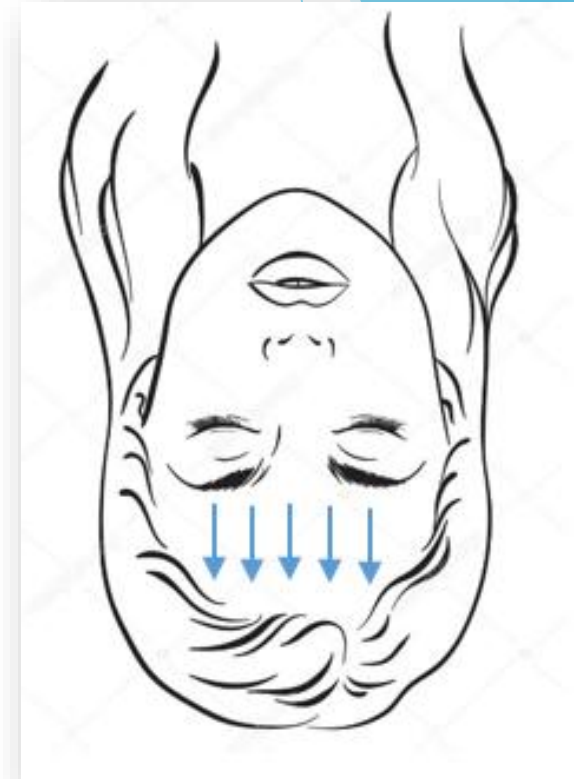
- ▶ prostředníčkem a prsteníčkem tvoříme „esíčka“ a jedeme po celém čele
- ▶ 3. a 4. prstem obou rukou provádíme záseky po celém čele
- ▶ tento krok opět provádíme 6x



Obr. 9

10. Fáze – Smetání a vějíře na čele

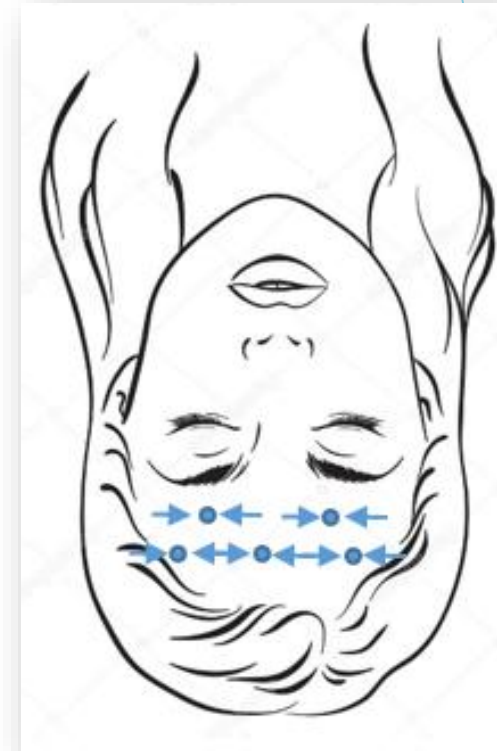
- ▶ třemi prsty vytíráme pokožku od obočí k vlasové části, smetáním bříšky prstů provádíme hlubokou vibraci jako při masáži na tvářích



Obr. 10

11. Fáze – Body na čele

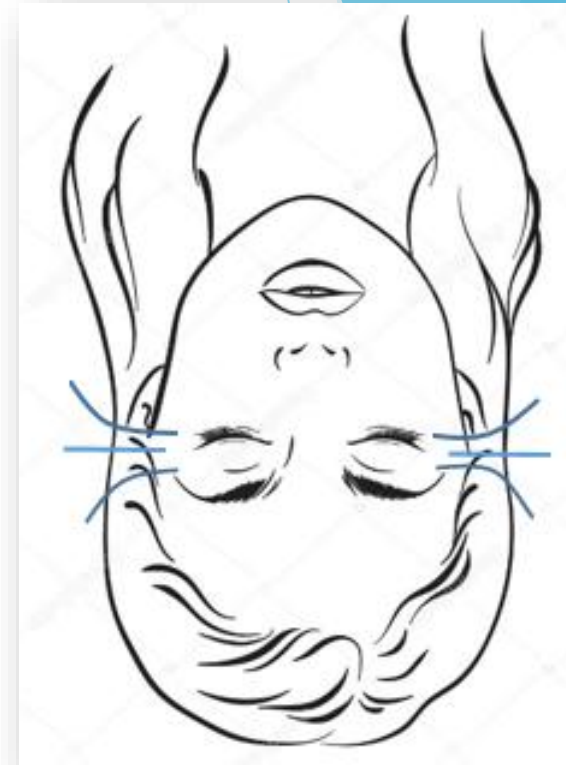
- ▶ válení kuličky 3. a 4. prstem oběma rukama
- ▶ válíme proti sobě a v protisměru



Obr. 11

12. Fáze – Vějířky na spáncích

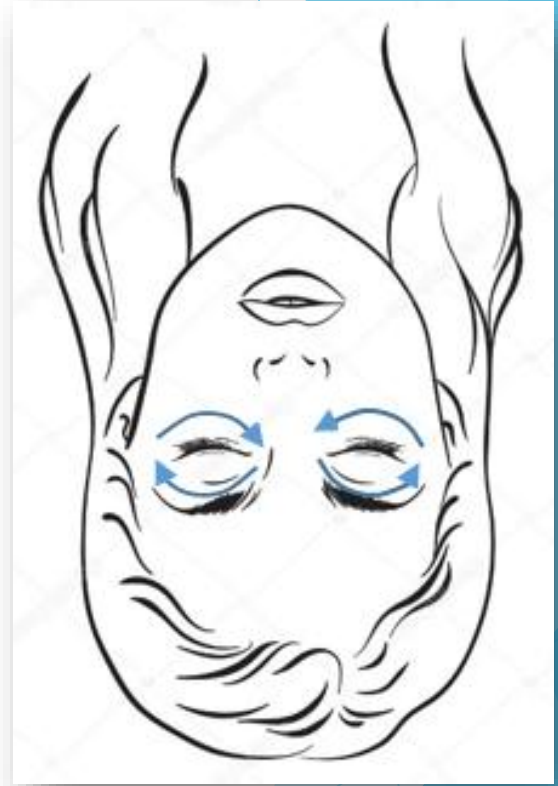
- ▶ palcem protřít spánky – jako kdybyste hráli na kytaru, ale směrem nahoru
- ▶ následně 3. a 4. prstem protřeme opět spánky
- ▶ vše děláme směrem nahoru 6x



Obr. 12

13. Fáze – Obkroužení očí

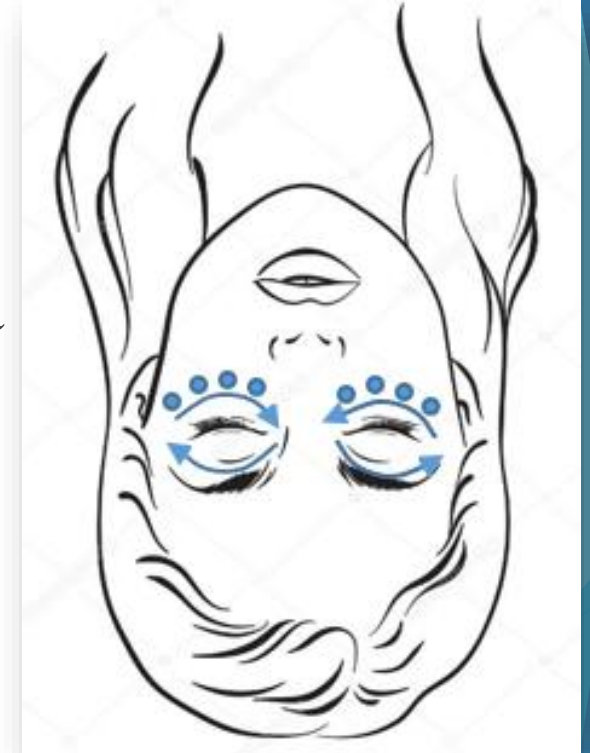
- ▶ využíváme opět 3. a 4. prst
- ▶ kolem pravého oka kroužíme levou rukou jen na dolním víčku
- ▶ pravá ruka krouží po celém oku
- ▶ kolem levého oka kroužíme pravou rukou jen na dolním víčku
- ▶ levá ruka krouží po celém oku
- ▶ opět provádíme 6x



Obr. 13

14. Fáze – Kroužení a body pod očima

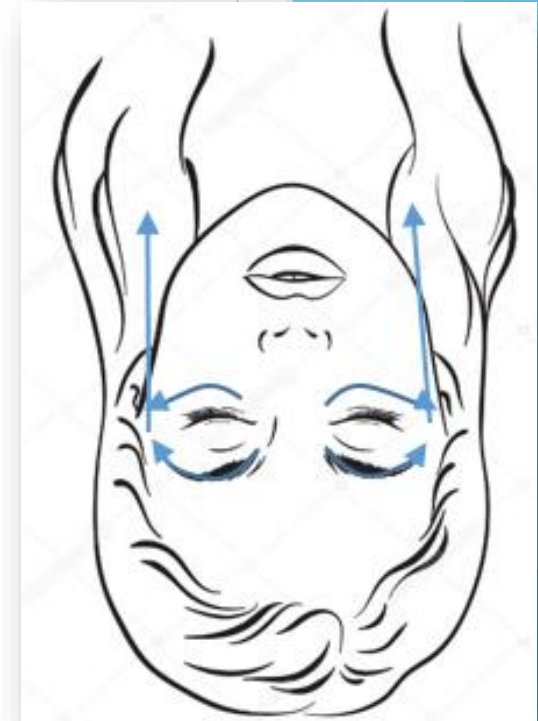
- ▶ obkroužení očí
- ▶ palcem protřepe obočí a stiskneme tlakové body pod očima
- ▶ tento krok provedeme 6x



Obr. 14

15. Fáze – Vytírání obočí

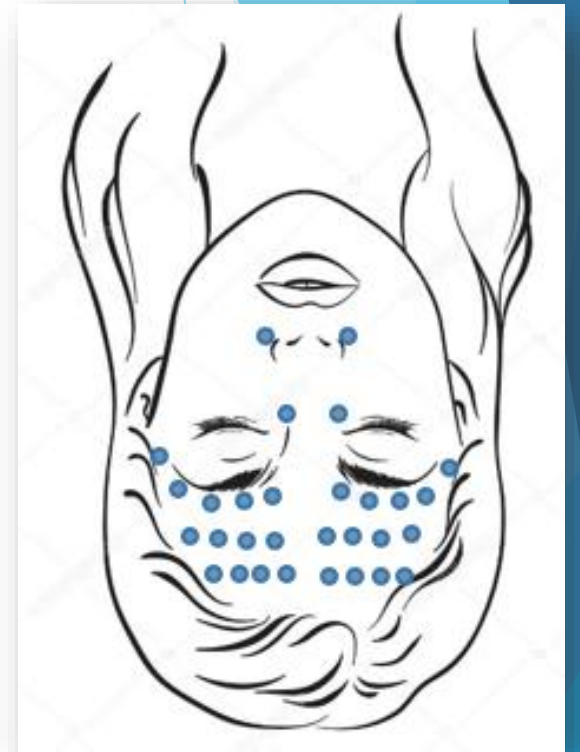
- ▶ vytřeme obočí palcem
- ▶ následně otočíme ruce a 3. a 4. prstem lehkým pohybem hladíme kolem očí
- ▶ následně sjedeme dolů k ušním boltcům a krouživými pohyby promasírujeme
- ▶ tento krok provádíme 3x



Obr. 15

16. Fáze – Akupresurní body

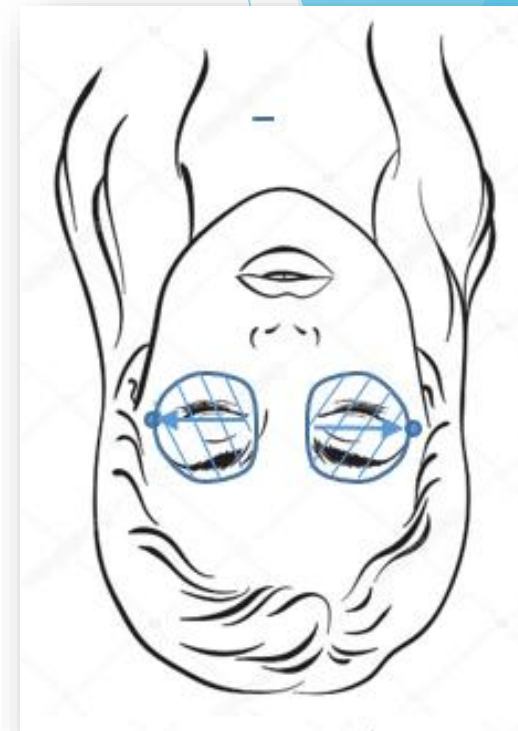
- ▶ všechny prsty přiložíme na obočí a stisky posouváme až k vlasům
- ▶ následně stiskneme i body na nose
- ▶ tyto tahy provádíme 6x



Obr. 16

17. Fáze – Uklidnění

- ▶ palci vytřeme horní víčko a ruce přiklopíme na oči



Obr. 17

Ukázky masáže



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21

Zdroje

- ▶ <http://www.relaxbezvrasek.cz/krasny-oblicej/masaz-obliceje-mikromasaz-ocniho-okoli-proti-vraskove-osetreni>
- ▶ <https://www.anetamudrova.cz/sluzby/mikromasaz-ocniho-okoli/>

Zdroje obrázků

- ▶ Obr. 1–21 vlastní archiv

Děkuji za pozornost 😊